ได้รับการร้องขอจากหลาย ๆ ท่านที่ได้ติดตาม ศึกษา และปฏิบัติว่า ขอให้เน้นในส่วนอธิษฐานก่อน อย่าเพิ่งขึ้นไปถึงขั้น "อัปนาสมาธิ" เพราะกลัวตามไม่ทัน เนื่องจากที่ปฏิบัติในเบื้องต้นนั้น ยังไม่ค่อยชำนาญ คือ อธิษฐานไม่ค่อยเป็นบ้างไม่รู้ นิยะมะ (ฐาน) ที่จะตั้งลมบ้าง ... ก็เป็นว่า..จัดให้ละกันนะ ตามกุศลเจตนา..

การอธิษฐาน โดยเนื้อแท้และความเป็นจริงที่ปรากฏในพระบาลี ก็ต้องบอกว่า "อธิษฐาน คือ หัวใจของพระพุทธศาสนา" เพราะเหตุที่ว่า คำว่า "อธิษฐาน" คือ การตั้งมั่นด้วยสัจจะชนิดมั่นคง ด้วย กาย วาจา และใจ ชนิดจริงแท้ไม่แปรเปลี่ยน ไม่ว่าจะตายดับไปกี่ร้อยพันชาติ คำอธิษฐานนั้นก็มีผล เพราะ คือเป้าประสงค์ที่เราได้ตั้งความปรารถนาไว้ แม้แต่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อเสวยพระชาติเป็นสุเมธฤาษี ก็ต้องอธิษฐานขอถึงพระโพธิญาณ เป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ตรัสรู้ธรรมอันยิ่งเพื่อประโยชน์แห่งมวลมนุษยชาติ ซึ่งกล่าวได้ว่า หากปราศจากเสียซึ่ง "อธิษฐาน" พระพุทธศาสนาก็จะไม่เกิดขึ้นบนโลกใบนี้

การอธิษฐานต่างจากการนึก คิด เพราะนั่นเป็นเพียงสภาพที่ไม่อาจเป็นจริงได้ เรียกว่าเพ้อเจ้อ นึกฝันไปเอง แต่อธิษฐานมีขั้นตอนของการปฏิบัติ แม้สุเมธฤาษีท่านปฏิบัติโยคะวิถี จึงรู้วิธีอธิษฐาน หากเป็นคนธรรมดาทั่วไป ก็จะไม่รู้วิธีอธิษฐาน คิดเอาเองว่า " แค่นึก ๆ ภาพเอาก็คงได้แล้ว..." มันก็ใช่ แต่ไม่ใช่ เหมือนการขับรถ แค่เรามองเห็นเขาถือพวงมาลัย ก็นึกว่าไม่เห็นยาก แต่เราขับไม่เป็นแล้วลองขึ้นไปขับ รับรองว่าลงข้างถนนแน่นอน ทุกอย่างมีกฎเกณฑ์และวิธีเฉพาะ ไม่มั่ว มีเหตุมีผล มีการพิสูจน์ทราบ

ได้ทุกระยะ

ทีนี้เรากลับมาที่การฝึกอธิษฐาน ว่าทำอย่างไรจึงจะได้ผล...คิดซะว่าเพิ่งจะเริ่มอธิษฐานใหม่ ๆ นะ ความสำคัญของการอธิษฐานอยู่ที่ **ลมหาใจ** ที่ภาษานักปฏิบัติเรียกว่าอาปานัสสติ (**อา** มาจาก อัสสาสะ-ลมหาใจเข้า **ปา** มาจาก ปัสสาสะ-ลมหาใจออก **นัส** มาจาก มนัสแปลว่าใจ **สติ** แปลว่า ระลึกรู้) รวมความ แปลว่า **ใช้ใจระลึกรู้ลมหาใจเข้าและออก** ซึ่งจะขาดเสียไม่ได้โดยเด็ดขาด เมื่อหายใจเข้าไปแล้ว ก็นำเอาลมนั้นไป "**ตั้ง**" ไว้ที่นิยะมะ(ฐาน)**ปถวีธาตุ** คือ **ทุกครั้งที่จะอธิษฐาน ต้องเอาลมหาใจไปตั้งไว้ที่ปถวีธาตุก่อน** ส่วนจะอธิษฐานเรื่องอะไร ค่อยทำต่อจากนั้น

ยกตัวอย่างเช่น เราต้องการให้สังคมเกิดความนิยมชมชอบ หรือเป็นเจ้าของบริษัทผลิตน้ำดื่ม (เช่นคุณอุ้ย) อย่างนี้ ต้องการจะให้คนนิยมในสินค้า หรือ ต้องการให้เจ้านายพอใจในผลงาน หากว่าเป็นดารานักร้องนักแสดง ต้องการให้เป็นดารายอดนิยม หรือต้องการให้มีทรัพย์ เงินทองไหลเข้ามาเป็นรายได้มาก ๆ อย่างนี้มีวิธีที่ปฏิบัติดังต่อไปนี้

คือ ๑. เมื่อปฏิบัติ จาก ๑ ถึง ๕ แล้ว ให้ผ่านเข้าสู่ มนสิการ โดย**ตั้งภาพไว้ที่นิยะมะ(ฐาน)ปถวีธาตุก่อน** คือ ให้หยุดตรงนั้นแป๊บ (หมายถึงให้ลมถึงตรงนั้น ไม่ต้องตั้งลมตรงปถวีธาตุ) แต่ให้**เลื่อนภาพพร้อมกับลมไปตั้งไว้ที่นิยะมะ (ฐาน) ที่ ๒ อาโปธาตุ** ให้ภาพชัดไม่พร่ามัว ชัดที่สุดเท่าที่จะชัดได้ ใครอยากได้อะไร (ดังที่ยกตัวอย่างมา) ก็ให้ภาพนั้นชัด ตรงฐานอาโปธาตุ อาโปธาตุ เป็นเรื่องของสังคม ทรัพย์สิน เงินทอง ความนิยม ชมชอบ (เกจิอาจารย์ดัง ๆ ที่ทำพระเมตตามหานิยม ก็ตั้งลมตรงนี้แหละ..ความลับนะเนี่ยะ)

ข้อสำคัญคือภาพต้องชัด และภาพนั้น**ต้องเป็นภาพที่ ประกอบด้วยอารมณ์ "ปิติ"** (คงไม่ต้องอธิบายตรงนี้อีกนะ) ที่เราได้มาตั้งแต่ทิ้งขนนกนั้นแหละ เมื่อเลื่อนลมขึ้น (คือสุดลมที่จะตั้งแล้ว) ก็ค่อย ๆ เลื่อนลมขึ้นไปพร้อมกับภาพที่เราอธิษฐาน ต้องการให้เป็นอย่าให้ภาพนั้นหายไปเด็ดขาด ที่สำคัญที่สุดคือ **ตอนที่จะสุดตรงนิยะมะ (ฐาน)ที่ ๕ อากาสธาตุ** นี้ จะ**ต้องให้เห็นภาพตัวเราได้สิ่งที่ปรารถนา** เช่นอธิษฐานเรื่องเงิน ก็ให้เห็นตัวเลขเพิ่มขึ้นสมุดฝากเงินของเรา ฯลฯ อย่างนี้เป็นต้น ถึงจะได้ ส่วนใหญ่จะพลาดกันตรงนี้...จึงได้แค่เห็น แต่ไม่ได้รับ มีเยอะ

ขอบอกก่อนว่า ใครที่ยังไม่ได้ฝึกแต่ต้น ให้ไปอ่านตอนแรกๆ และทำตามขั้นตอน

มาเรื่อย ๆ อย่าเร่งร้อน ค่อย ๆ ทำ และอย่าโกหกตัวเอง เพราะเวลาได้ หรือ ไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา ตัวเราต่างหากที่จะรับสภาพนั้น ในกรณีที่อยากจะรู้ว่า ตัวเรานั้นพร้อมหรือยัง สำหรับการอธิษฐาน ก็ให้ทดสอบ ๒ ระดับ คือ

ระดับที่ ๑ อธิษฐานให้ไฟเขียวไฟแดง บนถนน เปิดปิด ตามที่เราต้องการ หรือ อธิษฐานที่จอดรถในห้างที่แน่นขนัดชุลมุนที่สุด เช่น เซ็นทรัลฯ ลาดพร้าว อย่างนี้ ทดสอบ ๓ ครั้งได้ครบ ๓ ครั้งถือว่าผ่านขั้นที่ ๑

ต่อไปคือ ขั้นที่ ๒ กำหนดเวลาตื่นนอน เพราะอธิษฐาน คือ การกำหนดให้สิ่งที่จะปรากฏในอนาคต มาปรากฏตามเวลาที่เราต้องการ ...เวลา ตามกฎแห่งฟิสิกส์มีลักษณะเป็นเส้นเรียกว่า Time Line แต่ด้วยอำนาจแห่งพลังสมาธิที่เราปฏิบัติ เราจะสามารถโค้งงอเส้นของเวลาให้ปลาย (จุดที่เหตุการณ์อันต้องการให้ปรากฏ) มาชนกันกับปลายอีกด้านหนึ่ง ดังนั้น **การกำหนดเวลาตื่น ก็คือการกำหนดอนาคตให้เป็นไปตามที่เราต้องการ** ให้ทดสอบสัก ๓ ครั้ง ถ้าตรงเวลาทั้ง ๓ ครั้งแสดงว่าผ่าน แต่ส่วนใหญ่ มักตื่นขึ้นมาแล้วหลับต่อ อย่างนี้เยอะ...ประเภทนี้บุญมีกรรมบัง คือ แม้ได้ก็เพียงผ่านมือไป **เพราะบังคับใจยังไม่ได้**

อันที่จริงความสุข สมหวัง ทรัพย์สิน เงินทอง ฯลฯ ที่ทำให้เราปลาบปลื้มลืมทุกข์นั้น เป็นผลบุญที่เราได้สร้างไว้แต่ในภพชาติที่ผ่านมา แต่กำหนดเวลาที่จะแสดงผล อาจเป็นอีก ๕๐๐ ชาติก็ได้ใครจะรู้ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น บุญที่ว่าก็ต้องอาศัยเส้นเวลาเป็นตัวแสดงผล นี่แหละการทีเราควบคุมกำหนดเวลา หรือ การบังคับเหตุการณ์ ก็คือการโค้งงอเส้นเวลานั้นเข้ามาหากันจนชำนาญ จึงสามารถให้บุญที่เราทำไว้นั้นแสดงผลได้

ลักษณะอาการของผลบุญเก่านั้น หลาย ๆ ท่านอาจไม่ทราบ แต่หลายท่านที่ได้มาพบกันเป็นส่วนตัว ก็คงจะได้ทราบแล้วว่า แม้การถวายของนั้น ก็ต้องมีรูปแบบ ต้องตั้งภาพที่ปรารถนาว่าจะเอาอะไร ถวายของแล้วจะให้ได้อะไร ให้เห็นภาพนั้นชัดเจน และนำไปตั้งลมไว้ที่ปถวีธาตุ จากนั้นจึงถวายของแก่พระสงฆ์นั้น ที่ต้องทำอย่างนี้เพราะอะไร ? ก็เพราะ " **ใจ** " หรือ (**กายในกาย**) ของเรานั้น**เป็นสภาวะเดียวที่เวียนว่ายในภพภูมิต่าง ๆ** ตายแล้วก็ทิ้งซากสังขาร (กายนอก) แต่ใจยังเก็บสิ่งต่าง ๆ ไว้ รวมทั้งบุญที่เราทำไว้ทุกชาติ ๆ อาการที่เราทำบุญ ถึงพร้อมด้วยกาย วาจา ใจ นั้นเปรียบเสมือนภาพ ที่จะเอาไปซ้อนกับ Layer การทำบุญในภพภูมิชาติที่ผ่านมาแล้ว เมื่อซ้อนกันว่าเป็น "บุญ" ก็

จะนำผลบุญนั้นมาแสดงผลทันที นี่คือ เหตุใดการทำบุญจึงต้อง "ตั้งใจ" ในที่นี้คือ "ตั้งลม" แต่เราเรียกกันผิด และทำผิด ๆ ทำบุญจึงไม่ได้รับผล เหมือนเทน้ำตาลลงทะเล กี่ตัน ๆ ก็ไม่ทำให้น้ำทะเลหวานได้ แต่ที่หวาน ก็คือ คนที่หลอกเราเอาของ เอาเงิน นั่นแหละหวานเขาละ ดังนั้น การบังคับการตื่นจึงเป็นขั้นตอนที่สำคัญ ที่ควรต้องผ่านให้ได้ แล้วจะภูมิใจตัวเอง แถมยังมีกำลังใจพิเศษ อย่างน้อยเราก็ยิ้มกับตัวเองในกระจกได้ว่า "อ๊ะ.. ข้าก็ทำได้ !!" และเมื่อทำได้แล้ว ต่อจากนั้น อะไร ๆ ก็ทำได้

เพราะบุญที่เกิดจากการปฏิบัติสติปัฏฐานนั้น เทพยดาอนุโมทนา เป็นกำลังหนุนช่วยเราอยู่แล้ว เหมือนพี่เลี้ยง เรื่องลำบากยากเข็ญ ไม่มีวันที่จะมาพบกับเรา ตราบเท่าที่เราปฏิบัติอย่างถูกต้อง... สำหรับผู้ที่ไม่รู้ว่าจะอธิษฐานอย่างไร ... คือ..อธิษฐานไม่เป็น ก็มีคำอธิษฐานสูตรสำเร็จ ของพระอนุรุธอรหันตเถรเจ้า ผู้ทรงเยี่ยมยอดทางฌานสมาบัติ ท่านได้ให้ไว้ดังนี้ว่า **"ขอคำว่าไม่มี จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้า"** เท่านี้สั้น ๆ รับรองทดสอบได้แล้วจะได้พบความแปลกใหม่ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ท่านที่กำลังฝึกฝน คงมีกำลังใจ ที่จะปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนสภาวะทั้งกายและใจได้อย่างเต็มที่ ไม่ติดขัด และไร้ข้อสงสัยในวิธีอธิษฐานกันแล้วนะ

ขอความสุขสมบูรณ์พูนผล ด้วยสิ่งอันปรารถนาที่เป็นกุศล จงสำฤทธิผลด้วยพุทธานุภาพ ถ้วนทั่วกันทุกท่านทุกประการเทอญ ....เจริญพร

หลังจากที่เราได้ศึกษา และปฏิบัติกันมาหลายสัปดาห์ วันนี้ก็คุยเรื่องเบา ๆ เอาไว้ใส่สมองส่วนที่ว่าง สำหรับตอบคำถามนักวิชาการ ไม่งั้นเขาจะว่าเราเป็นพวกคร่ำครึ ไม่ทันสมัย กลายเป็นคุณปู่ คุณย่า ในสายตานักศึกษารุ่นหลาน เหลนไป ตามประสาผู้มีความรู้น้อย ก็จะนำเสนอข้อมูลพื้นๆ แบบเบาสมอง ไม่ต้องเปลืองหน่วยความจำซักเท่าไร ละกันนะ

เริ่มกันที่เรื่องของ " ใจ" หรือ กายในกาย ที่พระพุทธองค์บัญญัติไว้เป็นข้อแรกของสติปัฏฐานว่ามีความสำคัญอย่างไร และเหตุใดจึงสามารถละกิเลสตัณหา ไปถึงพระนิพพานได้ พระพุทธองค์ทรงตรัสยืนยันไว้ชัดเจน ปรากฏในพระไตรปิฎกบาลีว่า กายในกาย หรือ ใจ นั้น มีความเร็วอย่างหาที่เปรียบใด ๆ มิได้ มีค่าเป็นอนันต์ แม้แต่แสง ก็ยังมีความเร็วที่น้อยกว่า (๑๘๐,๐๐๐ : ๑วินาที) ซึ่งเราท่านก็คิดว่าแสงนั้นเร็วแล้ว แต่ยังช้ากว่า "ใจ" ลองคิดกันตามหลักฟิสิกส์ แสงเดินทาง ๗ รอบโลก = ๑ วินาที แต่มนุษย์เรานี้มีเส้นประสาททั้งร่างกายที่รับสัญญาณสั่งการจากสมอง เมื่อนำมาต่อกันยาวขาดพันรอบโลกได้ ๖ รอบ

แต่การตัดสินใจสั่งการ ของสมองให้ทำงานนั้น ไวกว่าแสงหลายพันเท่า คิดกันง่าย ๆ มือเรากระทบเหล็กร้อน ๆ สมองเราสั่งการให้กระตุกกลับ กิริยาอย่างนี้ ถ้าเอามาเรียงเป็นขั้นตอน จะเห็นว่า เมื่อมือกระทบเหล็ก ก็ส่งภาพ ไปยังสมอง ต้องไปเอาไป Processing ก่อนว่า เป็นอะไร อ้อ..เป็นเหล็ก เหล็กอะไร ...เหล็กเผาไฟ .. ร้อนแค่ไหน... เมื่อสมองจัดระดับภาพ พร้อมความร้อน ยังต้องไปสั่งอารมณ์ คือเวทนาอีก ว่าจะเจ็บดี

หรือไม่เจ็บดี จากนั้นสั่งไปยังเซลล์อวัยวะคือมือ ให้กระตุกกลับมา ...จะเห็นว่าผ่านขั้นตอนหลายระดับ ซึ่งแสงยังไม่ไวเท่า

จะเห็นได้ว่าวิวัฒนาการทางวิทยาการของพระพุทธศาสนานั้น ล้ำหน้ากว่าวิทยาศาสตร์หลายพันปี ที่สามารถให้คำจำกัดความได้ว่า "**ใจ**" มีค่าความเร็วเป็น "**อนันต์**" คือ **เร็วกว่าแสง** ด้วยเหตุดังกล่าว เมื่อเข้าถึงกายในกาย สภาวะแห่งการเห็นรูปจะเปลี่ยนไปจากปกติ ตามหลักแห่งฟิสิกส์ เมื่อความเร็วแห่งมวลมีค่าสูงกว่าแสง ภาพนั้นจะแปรเปลี่ยนเป็นแถบสี และเป็น Dot ไม่ได้เป็นรูปคน สัตว์ สิ่งของ หรือ ความสวยงาม การก่อให้เกิดกิเลส ตัณหาจึงไม่เกิดขึ้น นี่ว่ากันตามหลักฟิสิกส์ เพราะรูปทำให้เกิดการกระตุ้นอารมณ์ รัก ชอบ ชัง เมื่อรูปไม่มี สัญญาจึงไม่เกิด เมื่อสัญญาไม่เกิด อุปาทานจึงหมดไป เพราะสร้างภาพเชิงซ้อนไม่ได้ เมื่อหมดอุปาทาน ภพชาติก็ไม่มี นั้นคือ นิพพาน

ดังนั้นการเข้าสู่กายในกาย จึงเป็นหนทางเดียวที่สามารถ ตัดกิเลส ตัณหา ราคะทั้งหลาย และเข้าถึงพระนิพพานได้ในที่สุด ดังพระพุทธพจน์ว่า **เอกายมคฺโค**..นั้นแหละเมื่อกล่าวถึงความไวกว่าแสงของ "ใจ" ก็อยากจะเล่าต่อ

ในเรื่องของฟิสิกส์ ว่าด้วย Tranfomation และ Teletranfomation คือ การแปรสภาพสสารสู่ปฏิสาร และแปรกลับสู่สภาพเดิม เช่น การส่งคนหรือสิ่งของข้ามไปยังอีกแห่งหนึ่งโดยแปรสภาพให้เป็นพลังงาน แล้วแปลงกลับมาเป็นมนุษย์เหมือนเดิม ซึ่งทางฟิสิกส์ก็ยืนยันว่าทำได้ตามทฤษฎี (แต่ตอนนี้ยังทำไม่ได้) ในขณะที่บุคลากรในพระพุทธศาสนานั้น ปฏิบัติทำได้หลายร้อยท่าน เท่าที่เด่น ๆ และบันทึกไว้ในพระไตรปิฎกก็มีในเรื่องของการ Tranfomation หรือการเปลี่ยนร่างกายให้เป็นอื่น เช่น เรื่องของพระมหากัจจายนะอรหันตเถรเจ้า ท่านมีรูปโฉมงดงามยิ่งกว่าผู้หญิง จนกระทั่งพราหมณ์คนหนึ่งเห็นก็เกิดความนึกคิดว่า ถ้าหากพระมหากัจจายนะเป็นหญิงจะเอาไปเป็นภรรยา... คิดแค่นั้นแหละ ด้วยอภิญญาจิตของพระอรหันต์ ทำให้พราหมณ์คนนั้นกลายเป็นผู้หญิงไปทันที และด้วยความอายหนีออกจากเมืองนั้นไป และไปแต่งงานกับผู้ชาย (เพราะตัวเองเป็นหญิงไปแล้ว) จนมีลูกหลายคน วันหนึ่งพระมหากัจจายนะได้บิณฑบาตรที่เมืองที่พราหมณ์อยู่ ก็ได้พบพราหมณ์ ๆ ดังกล่าวเข้ามาเล่าเรื่องที่กลายเป็นหญิง และขอขมาพระมหากัจจายนะอโหสิกรรมให้ พรามหณ์นั้นก็กลายร่าง เป็นชายอีกครั้งทันที พระมหากัจจายนะอรหันตเถระเจ้า เห็นว่ารูปโฉมของท่านอาจก่อให้เกิดเป็นบาปเช่นนี้อีก

ท่านจึง "อธิษฐาน" ให้อ้วนพุงพลุ้ย (ที่จีนเรียกปูตู้ฮุด) เราเรียกกันว่า พระสังขจาย นั่นแหละ สิ่งที่เกิดขึ้นนี้ทางฟิสิกส์เรียกว่า Tranfomation คือ แปลงสภาพให้เปลี่ยนไป

แม้นักวิทยาศาสตร์จะรู้ทฤษฎีแต่ทำไม่ได้ ส่วนพระพุทธศาสนา นอกจากจะทำได้แล้ว ยังสอนวิธีปฏิบัติ "อธิษฐาน" ให้กับพุทธบริษัททั้งหลายได้อีกด้วย มีอีกเรื่องหนึ่ง สนุกมากเป็นเรื่องการใช้ Teletranfomation คือ เคลื่อนย้ายตนเอง และวัตถุจากที่หนึ่งไปยังอีกแห่งหนึ่ง นี่ก็มีปรากฏในพระพุทธศาสนา....

เรื่องมีอยู่ว่า ครั้งหนึ่งพระสารีบุตรป่วย อยากฉันเม็ดบัวจากสระที่ป่าหิมพานต์ พระโมคคัลลานะได้ทราบสหายป่วย ก็ "อธิษฐาน" แทรกแผ่นดินไปโผล่ที่ริมสระบัวในป่าหิมพานต์ (คือกำหนดสถานที่ไว้ก่อนว่าจะไปที่ไหน) ปรากฏว่า ขณะที่ท่านกำลังเก็บฝักบัว เจ้าช้างพลายที่ทำหน้าที่เฝ้าสระมาเห็น ก็ไล่ไม่ให้ท่านเก็บ ท่านจึงขอบัวจากช้างว่าจะเอาไปถวายพระสารีบุตรที่อาพาธ ช้างพอรู้ยังงั้นบอก ...อ้าว... งั้นขอไปถวายด้วยตัวเอง (ช้างก็อยากได้บุญ นิ) ตกลง พระโมคคัลลานะเลยต้องอุ้มช้าง ดำดินมาโผล่ที่วัดเชตวัน เมื่อช้างถวายเม็ดบัวพระสารีบุตร ๆ ก็ให้พรช้าง....ทีนี้เสร็จ พระโมคคัลลานะต้องอุ้มช้าง ดำดิน กลับไปส่งที่ป่าหิมพานต์อีก การแปลงสภาพเคลื่อนย้ายไปปรากฏอีกแห่งหนึ่ง เรียกตามฟิสิกส์ คือ Teletranfomation เวลาผ่านมากว่า ๒๕๕๖ ปีแล้วที่ปรากฏบันทึกในพุทธศาสนาว่าสาวกพุทธองค์ทำได้ แต่วิทยาศาสตร์ปัจจุบัน ยังไปไม่ถึงไหน แค่คิดจรวดให้เร็วกว่าแสงยังทำไม่ได้เลย ที่ได้เล่ามานี้ ท่านที่อ่านแล้ว พอไปคุยกับใครก็เขาก็ว่าเอาอีกว่า นั่นมันโบราณ มีแต่ในตำนาน ทำไม่ได้หรอกสมัยนี้..นิทานหลอกเด็ก

ใครที่พูดอย่างนั้นแสดงว่าไม่รู้กฎฟิสิกส์ และ แสง รวมทั้งเรื่องพลังงาน ความเป็นจริงแล้วพระพุทธองค์ท่านทรงตรัสรู้ คือ รู้ทุกสิ่งทุกประการ ท่านรู้แม้กระทั่งว่าใน **ร่างกายมนุษย์เป็นแหล่งขุมพลังอันมหาศาล** หากเชื่อมต่อกับพลังอันมีอยู่ในธรรมชาติเป็นหนึ่งเดียวกันได้แล้ว จะสามารถทำสิ่งที่ปุถุชนคนปกติทั่วไปไม่อาจทำได้ จึงมีวิธีปฏิบัติเฉพาะ และให้ภิกษุรวมทั้งพุทธบริษัทปฏิบัติ ยกตัวอย่างเช่น การที่เราจะเอาบุญในชาติที่แล้ว ๆ มาสักกี่ร้อยชาติมาใช้ คือ ให้แสดงผลในปัจจุบัน ความจริงแล้วเป็นเรื่องปกติของผู้ปฏิบัติอยู่แล้ว เมื่อกล่าวกันโดยหลักฟิสิกส์ คือ เราไม่มีโอกาสที่จะเห็นอนาคตหากเราไม่ไวกว่าแสง แต่เราจะเห็นอดีตเป็นปกติ... ย้ำ.. เป็นปกติ.. บุญที่ทำไว้ใน "อดีตชาติ" จึงเป็นเรื่อง " ปกติ " ที่เราจะนำมาใช้ได้ไม่เกินไปจากวิสัย เพียงแค่เรา

ต้องจำให้ได้ว่า "บุญ" ที่เราทำนั้นมีลักษณะอย่างไร คือ **ต้องระลึกรู้อารมณ์ที่เราทำบุญ** เพราะบุญจะเกิดขึ้น โดยการถึงพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ **เราจึงต้องฝึกให้จำอารมณ์ที่ กาย วาจา ใจ ถึงพร้อม** ซึ่งจะ**เกิด "ปีติ"** ตัวปีตินี้แหละ **คือกุญแจที่จะไปไขขุมทรัพย์แห่งบุญในอดีต** เพราะเป็นอารมณ์เดียวกัน ...ย้ำอีกครั้ง... ไม่ว่า จะทำบุญในชาติไหน ๆ บุญนั้นจะสำเร็จได้ด้วย "ใจ(กายในกาย)" เท่านั้น **ดังนั้น เมื่อเราเข้าถึงกายในกาย บุญที่เราทำไว้ในอดีตจึงแสดงผลทันที** ที่กล่าวเล่ามาทั้งหมดนี้ เชื่อว่าคงจะทำให้สมองโปร่ง โล่งใจ และตอบคำถามใคร ๆ ได้อย่างไม่ตกยุค ตก Train นะ

ขอความสุขสวัสดี ความมั่งมีจงบังเกิด ความเป็นเลิศในสิ่งที่ปรารถนา จงได้มาด้วยดวงใจอันเป็นกุศล ทุกคน ทุกท่านเทอญ....เจริญพร

เมื่อวานคุยมาถึงเรื่องการอธิษฐาน เพื่อนำบุญเก่าที่เราเคยได้ทำไว้ในอดีตชาติ ให้มาแสดงผลในปัจจุบัน อาจจะสั้นเกินไป ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติเมื่ออ่านแล้วอาจไม่เข้าใจ โดยเฉพาะนักวิชาการสายวิทย์ ดังนั้นวันนี้ต้องขยายความ เพื่อไม่ให้เกิดข้อสงสัยติดค้างคาใจ กลายเป็นคำถามที่อยู่กลางอากาศ หาคำตอบไม่ได้ !!!

ความจริงเรื่องวิธีการปฏิบัติเพื่อให้บุญแสดงผลทันที ได้อธิบายกันหลายครั้ง แต่คราวนี้จะว่าด้วยทางฟิสิกส์ คือ ร่างกายหรือกายนอก (กายสังขาร) มีสภาพเป็น สสาร (MASS) ส่วนกายในกาย (ใจ---มโนสังขาร) นั้นเป็น อากาสธาตุ (Plasma) การจะรวมทั้งสองกายให้เป็นหนึ่งเดียวกัน จึงต้องใช้ วาจา (วจีสังขาร) หรือคลื่นความถี่ของเสียงประสาน ให้กายนอกและกายในกายเป็นหนึ่งเดียวกัน จึงเป็นที่มาว่า ทำไมถึงต้องพร้อมด้วย

กาย วาจา และใจ ในวาระจิตเดียว ก็เพราะเมื่อ Mass รวมเป็นหนึ่งเดียว Plasma=Energy ซึ่งมีความไวกว่าแสง (นี่กล่าวกันด้วยกฎแห่งฟิสิกส์) เพราะแม้เราจะคิดเอาว่า แสงเดินทางเร็วมาก แต่แสงก็ไม่ได้เดินทางเร็วไปกว่าพลังที่ผลักดันให้จักรวาลเคลื่อนไหวและขยายออก ซึ่งปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ยอมรับว่า มีพลังที่ยังไม่อาจบอกได้ว่าเป็นชนิดใด ที่มีความเร็วสูงกว่าแสง ซึ่งผลักให้เกิดการหมุนเคลื่อนที่ของจักวาล ดังกล่าว

แต่ในทางพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธองค์ได้ทรงนำวิธีปฏิบัติ ให้เข้าสู่สภาวะ “เหนือกว่ากาลเวลา" หรือ " เป็นผู้อยู่เหนือกฎเกณฑ์แห่งกาลเวลา" อันเรียกเป็นบาลีว่า “อกาลิโก " คือ สามารถบังคับให้กาลเวลาทั้งปวงอยู่ภายใต้อำนาจได้โดยสิ้นเชิง

การที่จะชนะเวลาได้ ก็ต้องไวกว่าแสง ดังที่กล่าวไปแล้วว่า เมื่อกายนอก กับ กายในกายรวมกันเป็นหนึ่ง ย่อมมีค่าเป็นอนันต์เร็วกว่าแสงอยู่แล้ว แต่ขึ้นอยู่กับว่า เราจะรักษาสภาวะความเร็วนั้นไว้ได้นานเท่าใด ต่างหาก !! แล้วมีวิธีไหม ? มีซิ...

พระพุทธศาสนามีคำตอบ ให้เราเสมอ การรักษาสภาวะแห่งความเร็ว ให้มีค่าเสถียร คือ เร็วแบบถาวร ในทางปฏิบัติคือ "**การตั้งลม**" ในสภาวะแห่งฐีติขณะ อารมณ์ที่เกิด ณ ขณะเวลานั้น เรียกว่า "**อติมหันตารมณ์** " สามารถหยุดเวลาได้เป็นร้อยๆปี ในทางปฏิบัติ เรียกการหยุดเวลานี้ว่า "**การเข้าสมาบัติ**" ยกตัวอย่างที่พระเรวัตตะ เข้าสมาบัติหยุดเวลาถึง ๒๐๐ ปี ท่านได้เข้าสมาบัติก่อนพระพุทธเจ้าปรินิพพาน เวลาผ่านไป ๒๐๐ ปี ที่ภูเขาหิมาลัย ถึงสมัยพระเจ้ากาฬโศก จะทำสังคายนาจึงให้พระไปนิมนต์ท่านออกจากสมาบัติ นี่จะเห็นว่า เวลาในโลก กับเวลาในมิติแห่งใจต่างกัน ตรงตามหลักฟิสิกส์ และ การทดสอบขององค์การ NASA เมื่อสิบกว่าปีที่แล้วว่า เวลาในยานอวกาศที่เวียนอยู่รอบโลก ช้ากว่าเวลาที่อยู่บนผิวโลก แต่เวลาที่อยู่ในสมาบัตินั้นเร็วกว่าแสง สามารถเดินทางทะลุไปสุดขอบจักรวาลได้ ในเวลาพริบตาเดียว ดังนั้นเวลา ๒๐๐ ปี ที่พระเรวัตตะเข้าสมาบัติ จึงแค่**ระยะตั้งลม** คือ อึดใจเดียวของท่าน (ท่านที่ตั้งลมเป็นแล้ว คงเข้าใจนะ ...ใครตั้งลมไม่เป็น ก็หัด ฝึกนะ) ที

นี้ที่กล่าวมาทั้งหมด เพื่อที่จะโยงให้เห็นว่า การถึงพร้อมด้วยกาย วาจา และใจ นั้น สามารถหยุดเวลา ควบคุมเวลา และไม่อยู่ภายใต้กฎเกณฑ์แห่งเวลาที่ปุถุชนสามัญมนุษย์ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัตินั้นจะสามารถอาจมีได้ ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ จึงมีคำยืนยันถึงอานิสงค์กาย วาจา ใจ ถึงพร้อมในวาระจิตเดียว นี้ว่า **"แม้ชั่วช้างกระดิกหู งูแลบลิ้น (หมายถึง**

แว๊บเดียว) ก็ได้บุญเสียยิ่งกว่าสร้างเจดีย์ด้วยทองคำสูงจากมนุษย์โลก ถึงสวรรค์ ซะอีก" เพราะเหตุใด

ก็เพราะว่า เมื่อกาย วาจา ใจ รวมเป็นหนึ่งเดียวนั้น จะมีค่าเป็นอนันต์ ไม่อยู่ในกรอบ ขอบเขต ของกฎเกณฑ์ใด ๆ ที่มนุษย์ทั้งหลายต้องยอมรับ แม้กระทั่งกฎแห่งกรรม ดังจะเห็นได้ชัดเจนในธรรมมะคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ทรงสอนให้เราปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากกฎแห่งกรรม คือ การเวียนว่ายตายเกิด นี่ไง .... ทุกอย่างต้องเริ่มที่ การถึงพร้อมด้วยกาย วาจา ใจ ทั้งนั้น โดยวิถีแห่งสติปัฏฐานทางเดียว ไม่มีทางอื่น อาการแห่งการถึงพร้อมของ กาย วาจา ใจ จะแสดงออกมาในรูปของ กระแสไฟฟ้าชีวภาค ซึ่งเรียกเป็นภาษาปฏิบัติว่า " ปิติ " ที่ถูกควบคุมโดยความระดับคลื่นความถี่เสียงแห่ง นะ...โม.. ซึ่งเป็นคลื่นรหัสเฉพาะของ Plasma หรือ เทวดา-โอปปาติกะ ทั้งปวง

ตามหลักฟิสิกส์ ...เมื่อเร็วกว่าแสง อดีต - อนาคต ย่อมแสดงผล.....และการที่เราระลึกถึงบุญเก่านั้น เป็นเรื่องที่ง่ายยิ่งกว่าง่ายสำหรับผู้ปฏิบัติ เปรียบได้กับเราเขียน ก.ไก่ เป็น เขียนกี่ครั้ง พันครั้ง แสนครั้ง ก็เขียนได้ เพราะเราเคยเขียนมาแล้ว ส่วนจะสวยไม่สวยอีกเรื่อง อ่านเป็น ก.ไก่ได้ก็แล้วกัน การระลึกถึงบุญเก่าที่เราได้เคยทำมาในชาติต่าง ๆ นั้น เป็นเรื่องง่าย เพราะอะไร

ก็เพราะคำว่า "บุญเก่า=อดีต" โดยปกติเราก็อยู่กับอดีตอยู่แล้ว (ยกเว้นพระอรหันต์ท่านอยู่กับปัจจุบัน..เรื่องยาวไม่อธิบายตอนนี้นะ) การที่เราจำสิ่งใด ๆ ได้ ก็เพราะมีภาพเชิงซ้อน ของเก่าเก็บไว้ในหน่วยความจำ ซึ่งจะถูกสั่งให้ค้นหาด้วยสัญญาณไฟฟ้าชีวภาคจากสมอง เอาภาพนั้น ๆ ไปซ้อน เรียกว่า Layer ถ้าซ้อนกันลงตัว ก็จะจำได้ว่าสิ่งนั้นเป็นอะไร หากซ้อนกันไม่ลงตัว ก็จะไม่รู้แปลความหมายไม่ออก ...แต่สิ่งนั้นก็จะถูกเก็บไว้เพื่อวางซ้อนเปรียบเทียบในคราวหน้าต่อไป สภาพการทำงานและปรากฏการณ์ของชีวิตเป็นเช่นนี้ พระพุทธองค์จึงทรงให้เรา "ระลึก เรียกว่า สติ" ถึงอารมณ์ที่เราได้เคยทำบุญมาในชาติก่อน ซึ่งแน่ละอารมณ์นั้นก็คือ "ปิติ" อันเกิดจากการถึงพร้อมด้วยกาย วาจา ใจ = บุญ เพราะบุญนั้นจะสำเร็จด้วยวิธีอื่นไม่ได้ นอกจาก "ใจ" เท่านั้น....

เมื่อเราระลึก คือ ถึงพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ ได้แล้ว ก็กำหนดว่า จะให้บุญนั้น ๆ แสดงผลเมื่อไร นี้เรียกว่า "**อธิษฐาน**" คือกำหนดความต้องการอย่างชัดเจน โดยมีคลื่นความถี่ของเสียง (วาจา) เป็นตัวบังคับให้เป็น อีกชั้นหนึ่ง เมื่อเราถึงพร้อม ด้วย กาย วาจา

ใจ ระบบการทำงานของ "ใจ" ก็จะนำ Layer ใหม่ (ที่เรากำลังปฏิบัติ=ลักษณะบุญที่กำลังเกิดจากการถึงพร้อม) ไปค้นหา Layer เก่า และซ้อนว่าจะลงตัวที่ใดบ้าง ดังที่บอก บุญไม่ว่าชาติไหน ๆ ต้องสำเร็จโดย " ใจ " ทั้งนั้น ไม่มีอื่น ...ด้วยเหตุดังนี้ บุญในอดีตชาติจึงแสดงผล สมปรารถนาของผู้ปฏิบัติ และอธิษฐาน โดยกฎแห่งกาลเวลาที่ปุถุชนทั้งหลายอยู่ใต้อำนาจนั้น มิอาจขวางกั้นผู้ปฏิบัติได้ด้วยประการฉะนี้

ที่อธิบายมาทั้งหมด มั่นใจว่า จะเป็นแนวทางที่สร้างความกระจ่างทางวิชาการเชื่อมโยงระหว่างวิทยาศาสตร์ และพุทธศาสตร์เป็นหนึ่งเดียวกัน วิทยาศาสตร์จะพิสูจน์สิ่งที่มีอยู่แล้วเกิดแล้วว่าจริง คือเอาของที่มีสัมผัสแตะต้องได้แล้วมาพิสูจน์ แต่พุทธศาสตร์จะพิสูจน์สิ่งที่ไม่อาจสำผัสแตะต้องได้นั้นให้เห็นจริง ความแตกต่างจึงอยู่ตรงนี้ ในวาระอันสำคัญยิ่งแห่งพระพุทธศาสนา คือ วิสาขะบูชา อันเป็นวันประสูติ ตรัสรู้ ปรินิพพาน ของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า

ขออำนาจแห่งพุทธานุภาพ จงสถิตสถาพรให้ทุกท่านประสบสุขสำราญ เจริญด้วยอายุ วรรณ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ สมปรารถนา ดั่งมโนอธิษฐาน ถ้วนทั่วทุกประการ ทุกท่านเทอญ ฯ..... และอย่าลืมวันนี้ จงทำสมาธิ ถวายเป็นพุทธบูชา กันทุกท่านนะ.....เจริญพร

ที่ผ่านมา..ได้กล่าวถึงความไวของ "ใจ" ที่มีค่าเป็นอนันต์ ไวกว่าแสง ดังมีพุทธพจน์ยืนยันไว้ชัดว่า แม้เพียงชั่วลัดนิ้วมือ "ใจ" ก็ไปสุดขอบจักรวาล ..... ท่านทั้งหลายทราบหรือไม่ว่า ขอบจักรวาลน่ะ ไกลขนาดไหน เทียบตามสมการฟิสิกส์ แสงเดินทาง ๑๘๖,๐๐๐ไมล์ : วินาที และขอบจักวาลนั้น แสงต้องเดินทางไกลถึงหนึ่งหมื่นสามพันห้าร้อยล้านปีแสง คิดดูซิว่าความเร็วของใจ มีค่าเป็นอนันต์ ไวกว่าแสงชนิดเทียบไม่ได้ และความไวดังกล่าวนี้ ท่านที่ปฏิบัติสติปัฏฐานทุกท่านสามารถที่จะควบคุม และใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ ด้วยพลังแห่งสมาธิ ทำให้สามารถควบคุมความเร็วของใจ ได้ตามปรารถนา ไม่ว่าจะไปท่องจักวาลเหมือนในหนัง ...อ๊ะ.....เรื่องเล็กมาก ฝรั่งเพิ่งทำหนัง Star War มาฉายเมื่อไม่ถึงสิบปี คนคลั่งกันทั้งโลก

แต่ในทางปฏิบัติสติปัฏฐานของพระ พุทธศาสนา ไม่ใช่เรื่องฝันเฟื่องแบบในหนัง แต่เป็นเรื่องทำได้จริง ไปได้จริง และมีบันทึกไว้ในพระไตรปิฎกเป็นหลักฐานเรื่องการท่องจักรวาล หรือ Space-Time Travel นี่แหละ คือเรื่องมีว่า ภิกษุรูปหนึ่ง...(พระธรรมดานะยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์) ได้เข้าสมาบัติ แล้วข้ามจักรวาลไปยังเทวโลก และพรหมโลก เพื่อไปสนทนา เทศนาโปรดเทพยดา และก็เกิดมีปัญหาถามกันขึ้นระหว่างพระกับทวยเทพทั้งหลายว่า "มงคลใด เป็นสิ่งประเสริฐสุดแห่งมนุษย์ และทวยเทพทั้งหลาย ? "

คำถามนี้ไม่มีใครตอบได้ โต้เถียงหาข้อสรุปไม่ลงตัว ในที่สุด ทั้งพระและเทวดาพรหม ลงมาเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ตัดสิน พระพุทธองค์จึงทรงตรัสว่า "มงคลอันยิ่งสูงสุดแห่งมนุษย์และเทพยดา คือ ไม่คบผู้มีนิสัยเลว-พาล-เป็นมิตร" จึงเป็นที่มาของ

มงคลสูตรบทแรกคือ ...**อเสวนา..จ พาลาน**...นั่นแหละ

เมื่อกล่าวถึงเรื่องพระเหาะขึ้นไปคุยกับเทวดาบนสวรรค์ พวกที่เป็นนักวิชาการสายวิทย์ ก็ยิ้มแก้มแทบปริ และก็จะมีคำถามมาว่า ไปได้ไง เรื่องโกหก แต่งกันเป็นนิยายหลอกเด็กให้เป็นอภินิหารดูน่าเชื่อถือไปงั้นแหละ ไม่จริงหรอก...

ในฐานะที่ผู้บรรยาย เป็นพุทธบริษัท มีหน้าที่รักษาพระธรรมวินัย อันถูกต้องเที่ยงแท้ของพระพุทธองค์ให้ดำรงอยู่คู่กับชนชาติไทย ตราบเท่าที่ชีวิตจะหาไม่ ...ก็ต้องตอบตรงนี้เสียให้กระจ่างว่า...เรื่องการพระเหาะไปด้วยกายเนื้อ ขึ้นไปสวรรค์คุยกับพรหม คุยกับทวยเทพเทวดา เป็นเรื่องปกติของพระผู้ปฏิบัติและไม่ขัดกับหลักฟิสิกส์เสียอีกด้วย ... เพราะอะไร ? ก็เพราะว่า..กายนอก (กายสังขาร) อันมีสภาพเป็น Mass เมื่อผนวกรวมกับกายในกาย (ใจ) ซึ่งมีสภาพเป็น Plasma กลายเป็น Energy พลัง (Energy) เป็นพลังสภาพคล้ายพลังที่ผลักให้จักรวาลขยายตัว คือเร็วกว่าแสง เมื่อกายเนื้อมีความเร็วเท่ากายในกายจึงไปสุดขอบจักวาล หรือ ข้ามจักรวาลได้เพียงชั่วพริบตา

เปรียบง่าย ๆ กายในกายเหมือนคนขับรถ มีความไวเท่ากับรถที่วิ่งไป และพลังดังกล่าวนั้นไม่อยู่บนกฎแห่งเวลา เรียกว่า "อกาลิโก" จึงเป็นเรื่องปกติ และมีกล่าวทั่วไปในพระไตรปิฎก ถึงการเหาะไปในที่ต่าง ๆ ของพระภิกษุในพุทธศาสนาอีกนับพัน ๆ รูป ทั้งภิกษุและภิกษุณี ซึ่งเป็นเรื่องปกติ ไม่ใช่ของแปลก พลังแห่งสมาธิ ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามขั้นตอนแห่งสติปัฏฐานนี้ มีพลังค่าเป็นอนันต์ ดังนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติอธิษฐาน คือกำหนดเป้าหมายตำแหน่ง ที่แสดงผล ก็สามารถที่จะโค้งงอเส้นเวลา ให้บุญในอดีตชาติ หรือ เหตุการณ์อันปรารถนา มาบังเกิดได้ ตามภาพ เหตุที่ต้องอธิษฐาน ก็เพราะเวลาของแต่ละมิตินั้นต่างกัน ผู้ที่ปฏิบัติจึงต้องฝึก "สติ=ระลึกรู้อารมณ์"

ยกตัวอย่างเช่น ๑ วันพรหมโลก = พันปีมนุษย์ ยังไม่ทันพูด กลับมาโลกมนุษย์มิเป็นร้อยปีหรือนี่ คุยกับพรหมเรื่องธรรมมะคงไม่น้อยกว่าครึ่งวัน ก็ ๕๐๐ ปีแล้ว ด้วยเหตุดังนี้แหละ จึงต้องมีการฝึกอธิษฐานขั้นต้น ๆ แบบที่เราฝึกกันนี้ก่อนเป็นพื้นฐาน กำหนดวัน กำหนดเวลา และหยุดเวลาไว้ เมื่อเวลาหยุด ในเทวโลก พรหมโลกก็หยุดด้วย การกลับสู่มนุษย์โลก จึงกลับมาในเวลาปกติที่ได้อธิษฐานไว้ ยกเว้นว่าจะอธิษฐานเข้าสมาบัติเป็นร้อยปี อย่างพระเรวตะก็ได้

ดังนั้น การอธิษฐานนำบุญเก่าในอดีตชาติ ให้มาแสดงผลในปัจจุบัน จึงเป็นเรื่อง

ปกติวิสัย ของผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน มิใช่เรื่องเหลือวิสัย ดังนั้น ท่านผู้ใดที่ยังปฏิบัติไม่ได้ ก็เริ่มทำตามขั้นตอนใหม่ ตรวจดูซิว่าเราขาดตรงไหน จริงแล้วไม่ยาก แต่ที่ทำไม่ได้ผลเพราะข้ามขั้น ดังนั้นต้องค่อยเป็นค่อยไป อย่าใจร้อน ทำได้ทุกคน...และได้ผลทุกคนถ้าทำถูกขั้นตอน

วันจันทร์เรามาต่อกันในเรื่อง ทำอย่างไร จะได้วิทยาการ ความรู้ หรือ วิชชา จากทวยเทพ ... อันเป็นที่มาของพุทธพจน์ที่ว่า ...**ภิกษุทั้งหลาย เธอจงเลือกเรือนว่าง และโคนไม้**...แต่ทำไมเมื่อท่านเหล่านั้นปฏิบัติแล้ว จึงรู้ทุกเรื่อง เข้าใจทุกศาสตร์.....ลึกซึ้งกว่าผู้ที่เรียนเป็นสิบ ๆ ปี ขออานุภาพแห่งพุทธคุณ จงอำนวยอวยชัยให้ทุกท่านประสบความสุข สวัสดี สมหวัง สมปรารถนา ในสิ่งที่อธิษฐาน ทุกสิ่งทุกประการ ทุกท่านเทอญ เจริญพร

เชื่อมั่นเป็นอย่างยิ่งว่า หลาย ๆ อาจจะเกือบทุกท่านเสียด้วยซ้ำ ที่เคยมีประสบการณ์ว่า " สิ่งนี้เราเคยจำได้นะ ว่าเราเคยทำ ทั้ง ๆ ที่เราไม่เคยทำซักหน่อย" จริงมะ? หรือไม่ ก็... ไม่เคยไปที่นั่นเลย แต่พอรถวิ่งผิดทางเรากลับบอกทางให้คนขับไปถูกได้.. สิ่งเหล่านี้ เรามักคิดว่า "ฟลุ๊ค" แต่ความจริงแล้วไม่ใช่ ...มันเป็นประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นแล้วจริง และถูกฝังอยู่ในส่วนที่เรียกว่า "**สัญญา**"

ตัวนี้แหละสำคัญมาก เป็นตัวที่ตัดยากที่สุดสำหรับนักปฏิบัติ แม้ผู้ที่จะละกิเลสไปนิพพาน เจ้าสัญญานี้จะเป็นสิ่งสุดท้ายที่ตัดได้ เพราะมันหมายถึง "**ภพ-ชาติ**" การที่เราจะเรียนรู้แล้วเข้าใจอะไรได้อย่างรวดเร็ว ส่วนใหญ่ไม่ใช่เพราะว่า "ปัญญา" ดี ซึ่งทั่วไปมักใช้ภาษาผิด เพราะปัญญานั้นมีไว้สำหรับหลุดพ้น จะไปนิพพานเท่านั้น จึงใช้ปัญญาเป็นขั้นโลกุตร แต่สำหรับชั้นความจำเป็นเพียงแค่ "สัญญา" ที่หน่วยเซลล์ได้เก็บไว้ และเมื่อ

คลื่นเสียงที่ครูบาอาจารย์ หรือ ใครอธิบายบ้าง เห็นภาพบ้าง ก็ไปกระตุ้น "สัญญา" นั้น ให้เกิด " อ๋อ...รู้ละ " คือ เรียนแทบตายก็เพื่อคำว่า "อ๋อ... " เพราะเรา "เข้าใจ" คือ **ใจ**น่ะ เชื่อมต่อกับสัญญาเดิมที่ได้เคยรับรู้ข้อมูลนั้นมา ครูไม่ต้องอธิบายต่อเข้าใจได้เลย บางครั้งดีกว่าผู้สอนเองซะด้วยซ้ำ (เพราะคนสอนยังต้องดูตำรา) นี่คือ สิ่งที่เกิดขึ้นจริง ในชีวิตประจำวัน และกับทุกชีวิตในพื้นพิภพนี้

ในการที่เราจะศึกษาวิชาความรู้นั้น นอกจากจะศึกษาทางประสาททั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย สัมผัส อันเรียกว่าปัญจทวารวิถีแล้ว ยังสามารถเรียนรู้ได้จากการสื่อสารกับเทพยดา ในสิ่งที่เราต้องการรู้ได้อีกด้วย โดยมีวิธี และขั้นตอนปฏิบัติดังนี้

ขั้นที่ ๑. ให้เปล่งสัจจวาจาถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา เพื่อให้ถึงมหาจาคะ (มหาทาน) อันเป็นตัวมหากุศล ซึ่งจะเปิดทางสู่มรรคสัจจะ คือ หนทางแห่งความจริง อันจะพาเราไปสู่มิติแห่งความจริงขั้นต้น ๆ

ขั้นที่ ๒. ให้จำอารมณ์ที่เราทิ้งขนนก คือ "ปีติ" นั้นให้ได้แล้วเข้าสู่ระดับมนสิการ เอาไปตั้งไว้ที่ปถวีธาตุ ...อ้อ..ลืมไปนิดหนึ่ง ก่อนที่จะเข้าสู่มนสิการ ให้เราเขียนคำถามหรือ เรื่องที่เราต้องการรู้แล้วเอาวางไว้ข้าง ๆ ตัว พร้อมปากกาและกระดาษเปล่าเตรียมจด สำหรับสิ่งที่จะได้รับ...(เพราะเวลาแว๊บเข้ามาจะหากระดาษดินสอจดไม่ทัน) จากข้อ ๒ เราจะเห็นได้ว่า อารมณ์ปีติที่เราได้กำหนดไปตั้งไว้ที่นิยะมะ (ฐาน) ปถวีธาตุนั้น จะประกอบด้วยเป้าหมาย (ในกรณีต้องการรู้สถานที่) หรือ คำถามที่ต้องการรู้นั้น ๆ เข้าไปกับอารมณ์ปีตินั้นด้วย ณ ขณะเวลาที่เราตั้งลมนั้น ให้สำเนียกเสียงให้ดี (หากท่องนะโม ...ปาก..ใจพร้อมกันจะแยกเสียงออก) เสียงที่ได้รับจะเป็นคำแนะนำ หรือ คำตอบ ในช่วงแรก ๆ ยังไม่ถึงขนาดที่นั่งคุย จะเหมือนโทรศัพท์ คือได้ยินแต่เสียงอธิบายสิ่งที่เราติดขัดหรือ ต้องการทราบนั้น ๆ แต่ความไว และเสียงตอนแรกนั้น อาจจะเบา หรือ เราจะเข้าใจเอาเองว่าหูแว่ว ... จริงแล้วไม่ใช่ ...นั่นคือ..เสียงของเทพยดา ที่เราได้เอ่ยรหัสนามท่านจนได้ "ปีติ" ตอนที่ทิ้งขนนกนั่นแหละ....

ตอนแรก ๆ ใหม่ ๆ จะเป็นลักษณะรับฟังอย่างเดียว โต้ตอบไม่ได้...แต่เมื่อตั้งลมชำนาญแล้ว จะเหมือนคุยทางโทรศัพท์...นี่ไม่ได้ล้อเล่นนะ ...และก็ไม่ได้เพี้ยน..นี่ไง..ที่พระพุทธองค์ท่านทรงห้ามเด็ดขาดไม่ให้เล่าให้คนที่ไม่ได้ปฏิบัติฟัง..เพราะเขาจะหาว่า "บ้า" สิ่งเหล่านี้มีมาแต่โบราณกาล ซึ่งปู่ย่าตายายเราเรียกว่า "พรายกระซิบ" อะไรทำนอง

นั้น ...ข้อห้าม..อย่าทำต่อหน้าใคร ไม่ต้องไปอวดใคร รู้เฉพาะตัว และต่อจากนั้นไม่ใช่เฉพาะเสียงเทวดา สารพัดสรรพสำเนียง เราก็สามารถเชื่อมต่อได้ (เหมือนเรามีโทรศัพท์ โทรผิดก็ติดได้ ส่วนจะพูดกันรู้เรื่องไม๊อีกเรื่องนะ..)นั่นเป็นระดับสูงขึ้นไปอีกประโยชน์ของการติดต่อกับโอปปาติกะ หรือ เทพยดาประจำตัวเรานั้น ก็เพื่อเป็นที่ปรึกษายามที่เราต้องการความช่วยเหลือ หรือ แนะแนวทางธุรกิจ เพราะชีวิตไม่ใช่เครื่องทดลอง เวลาหมดแล้วหมดเลยไม่มีอะไหล่ เงินทองยังหาได้แต่เวลาไม่อาจหาอะไรมาทดแทนได้

ดังนั้นเวลาสำหรับนักปฏิบัติจึงสำคัญมาก เพราะมัน หมายถึง "บุญ" ที่จะได้รับ ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์จึงทรงให้เราฝึก "หยุดเวลา =อกาลิโก" ก็ด้วยเหตุนี้นี่แหละ และจะหยุดเวลาได้ก็เฉพาะผู้ปฏิบัติที่ "ตั้งลม" ได้แล้วเท่านั้น แน่นอนที่สุดก็คือ หาก"ตั้งลม" ไม่ได้ ก็ไม่อาจติดต่อสื่อสารกับโอปปาติกะ หรือ เทพยดาได้โดยสิ้นเชิง....

ใคร ๆ ที่ได้อ่านพระไตรปิฎกที่บอกว่าผู้ปฏิบัติย่อมสันโดษ อยู่โดดเดี่ยว ต้องการความสงบ จริงแล้วท่านเหล่านั้นมีเทพยดา และโอปปาติกะ เป็นกัลยาณมิตร ได้สนทนาเสริมธรรมะ และวิชชาความรู้ ปุถุชนธรรมดาไม่อาจที่จะเข้าใจ และเข้าถึงสภาวะเช่นนั้นได้ นี่คือสาเหตุของ "สันโดษ" ของผู้ปฏิบัติ นอกจากจะสอบถามข้อธรรมะ แก้ปัญหาชีวิต ชี้นำแนวทางธุรกิจ ทำกินให้ร่ำรวยเป็นเศรษฐีให้กับเราแล้ว ...

ที่ใช้มาตลอดคือ "ถามข้อสอบไล่ ที่อาจารย์จะออกข้อสอบในภาคนั้น ๆ" และก็ได้มาทุกที สอบผ่านทุกครั้ง ข้อสอบตรงเป๋ง อันนี้มีพยานยืนยัน เพราะไปสอบด้วยกัน เราทำให้ดู ๔ วันซ้อน บอกครูคุมสอบด้วย ฉีกซองข้อสอบออกมา ครูคุมสอบ ..งง.. ที่กล่าวมานั้น เป็นการเรียนรู้วิชชาจากโอปปาติกะ และเทพยดา ซึ่งเป็นขั้นต้น ๆ ของการ " ตั้งลม " เป็นอานิสงค์ที่เทพยดาประจำตัวเรา ที่คอยดูแลไม่ให้เรามีทุกข์ จะคอยปกปักรักษา ขจัดมารร้าย เรื่องไม่ดีออกไปจากชีวิตของเรา โดยเฉพาะเรื่อง "โรคทรัพย์อักเสบ= การเป็นหนี้สิน" อันนี้ได้ผลก่อนอื่นใด

ในระดับสูงขึ้นไป พระพุทธองค์ท่านทรงบัญญัติไว้ในข้อแรกแห่งสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค คือ **การเข้าถึงกายในกาย** .....หลายท่านคงสงสัยว่าเพราะอะไร ? ก็เพราะว่า ท่านให้เราไปอยู่เรือนว่าง และโคนไม้ ให้ศึกษาวิชชาความรู้จาก "กายในกาย" ของเราเอง...เออ..เอาละซิ...จะเป็นไปได้ไง..นักวิชาการ.. นักวิทยาศาสตร์..นักฟิสิกส์สมัยใหม่..งง..อึ้งอิมกี่..ต้องเรียก "แปะฮวยอิ้ว" มาทาสมอง..เพราะต่างคิดว่าเป็นไปไม่ได้

จะเรียนรู้จากตัวเองได้ไง ...ก็ในเมื่อ..คนนั้นไม่มีความรู้...คิดซะงั้น !! ก็จะนำมาเฉลยเสียเลยด้วยความภาคภูมิใจที่เราได้มีโอกาสได้พบพระพุทธศาสนา นา และได้ปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นหนทางเดียวเท่านั้น

ที่เราจะสามารถศึกษาความรู้สารพัดจาก "กายในกาย" ชนิดไร้ขีดจำกัด และไม่ขัดต่อหลัก Bio-Physic อีกต่างหาก ในทางชีววิทยา ในร่างกายของมนุษย์เราที่เรียกว่า "กายสังขาร" ไม่ใช่เป็นชิ้นเดียว แต่ประกอบไปด้วยสิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ ที่รวมตัวกันจำนวน ๕๐ ล้านล้านชีวิต (เรียกว่า เซลล์) ซึ่งจะรับคำสั่ง เป็นสัญญาณไฟฟ้าจากสมอง ให้ทำหน้าที่อะไร ในเซลล์แต่ละเซลล์จะบรรจุ DNA (Deoxyribo Nucleic Acid) จำนวน ๓ พันล้านล้านหน่วย...นี่คือ หนึ่งเซลล์นะ ..เซลล์เดียวเท่านั้น แล้วลองคูณด้วย ๕๐ ล้านล้าน จะได้จำนวน DNA กี่หน่วย? มากหรือไม่มาก ก็ลองคิดปริมาตรดูเพียงเอา DNA ทั้งหมดที่มีอยู่ในร่างกายเรา เรียงต่อกันจะมีระยะ ความยาวมากกว่าระยะทางจากโลกถึงดวงอาทิตย์ (๑๕๐ล้านไมล์) คูณด้วย ๑๐๐ เท่า นี่คือจำนวนของ DNA ในร่างกายเรา

ที่กล่าวถึง DNA นี้ก็เพราะว่า พระพุทธองค์ท่านทรงทราบว่าเจ้า DNA นี้คือแหล่งเก็บข้อมูลของมนุษย์ ก่อนนักวิทยาศาสตร์จะค้นพบกว่า๒๕๐๐ ปี ...ข้อมูลที่แต่ละ DNA ได้เก็บไว้ล้วนเป็นรหัสข้อมูล ทุกเรื่องราว ไม่ว่าละเอียด หยาบ ความเจ็บป่วย โรคภัย เพศ อารมณ์ ภาพสารพัด รวมไปถึงรายละเอียดที่ผ่านตา และ สมองมาแล้วในอดีต ชนิดไม่จำกัด มากเกินกว่าที่จะคิดคำนึงถึง.... **ตรงนี้แหละ ที่พระพุทธองค์จึงทรงให้เราทำสมาธิ รวมกาย วาจา ใจ ให้เป็นหนึ่ง ซึ่งเป็นพลังงานไฟฟ้าชีวภาคยิ่งยวด Sparkข้อมูลที่ DNA บันทึกไว้ทั้งหมดแล้วดึงออกมาใช้**...คนธรรมดาปกติจะใช้หน่วยความจำจาก DNA ได้แค่... จุด เลขศูนย์ ๒๑ ตัว แล้วตามด้วย ๗ แค่นั้นเอง

..แต่ก็มีบางคนที่ฟลุ๊ก เกิดภาวะสมาธิโดยธรรมชาติหลุดเข้าไปได้มาไม่ถึง ๑% ก็กลายเป็น "อัจฉริยะ" รับรางวัล Nobel ไป (แต่ไม่เคยมีใครได้ซ้ำ เพราะมันฟลุ๊ก) สำหรับระดับพระอรหันต์ สามารถกระตุ้นหน่วยความจำใน DNA ได้ ๑๐๐ % ด้วยเหตุนี้ท่านจึงเรียกว่า "**ภาวะแห่งการ รู้แจ้ง แทงตลอด**" อันปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ให้เราเหล่าพุทธศาสนิกชน ได้ศึกษาปฏิบัติ กันสืบมาจนถึงรุ่นเรา ฉะนั้น การปฏิบัติสติปัฏฐาน เข้าสู่ "กายในกาย" อันเรียกว่า "มโนทวารวิถี" นี้ จึงเป็นที่มาแห่งการรอบรู้วิทยาการต่างๆ เกินกว่าปกติสามัญมนุษย์จะมีได้ อีกทั้งสามารถกำหนด เลือกที่จะรับ หรือไม่รับ วิทยาการ

ใด ๆ เหล่านั้นได้อีกด้วย ก็ขอแสดงความยินดี กับท่านทั้งหลายที่ได้มุมานะ ปฏิบัติ นอกจากท่านจะได้รับ "บุญ" อันเป็นความผาสุข ของปุถุชนทั่วไปแล้ว สิ่งที่ตามมาก็คือ "**ความเข้าถึงข้อมูล และวิทยาการอันล้ำกว่ายุคสมัย**" นี้เป็นอานิสงค์ที่ท่านจะได้รับเมื่อเข้าสู่ขั้น "อัปนาวิถี" ซึ่งเราจะได้ศึกษากันต่อไป

ขอความสุขสวัสดีมีชัย โชคลาภทั้งหลายจงปรากฏ ทุกข์โศกจงหมดไปจากชีวิต สิ่งใดอันอธิษฐานขอจงสัมฤทธิผล ด้วยบุญกุศลที่ท่านได้ปฏิบัติ จงทั่วกันทุกท่านเทอญ ...เจริญพร

ที่ได้กล่าวไปเรื่องเทพยดาต้องคอยมาให้การอารักขา ปกปัก ดูแลผู้ปฏิบัติชอบ แม้เพียงชั่วขณะจิตที่ใจถึงพร้อม แว็บเดียวนั้นก็ตาม ...

หลาย ๆท่านอาจจะสงสัยว่า ทำไมแค่ทำแว๊ปเดียว ถึงขนาดเทวดาต้องมาคอยดูแลทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าความเป็นอยู่ สุขภาพ ฐานะทางสังคม ฯลฯ ไม่ให้เราทุกข์ใจได้แม้เพียงเล็กน้อย ชนิดมดไม่ให้ไต่ ไรไม่ให้ตอม

ก็จะพยายามเรียบเรียง ให้พอเข้าใจเท่าที่จะสามารถทำได้ เพื่อจะได้นำไปเผยแผ่อย่างถูกต้อง สำหรับผู้ที่มีความทุกข์ (ทุกข์จิ๊บจ๊อยแบบโลกๆ คือไม่มีตังส์) ในการปฏิบัติสติปัฏฐานที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน ให้พุทธบริษัทได้ปฏิบัตินี้ เป็นหนทางเดียวไม่มีทางอื่น (ใครที่สอนอย่างอื่น แบบอื่นคนนั้นเก่งกว่าพระพุทธเจ้า) และเราก็ได้นำมาเผยแผ่ให้ได้รู้ ได้เรียนได้ปฏิบัติ เพื่อให้ได้รับความสุขสมบูรณ์ในชีวิตชนิดสัมผัสได้ ในชาตินี้ เดี๋ยวนี้ ทดสอบ ทดลอง และพิสูจน์ผลได้ทุกเวลา

การที่เราได้ปฏิบัตินี้เป็นสุดยอดแห่ง "บุญ" ที่แสดงผลได้เลย แม้แต่เทวดาก็ไม่

สามารถปฏิบัติได้ นี่แหละจึงต้องมารับ "อนุโมทนา" จากผู้ปฏิบัติชอบ เช่นพวกเรา เพราะเทวดาไม่มีกายสังขาร คือมีไม่ครบ ทำอาปานสติไม่ได้ ตอนเป็นมนุษย์ทำความดี ได้เป็นเทวดา แต่ไม่ได้ทำ "บุญ" เพราะบุญจะสำเร็จได้ด้วย การถึงพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ เท่านั้น..แต่ตอนที่ยังไม่เป็นเทวดา ไม่มีคนสอนปฏิบัติให้ถูกทาง เลยได้เป็นแค่เทวดา จึงต้องมองหาผู้ปฏิบัติชอบ ถูกทางในปฏิสัมภิทามรรค ทีนี้พอเราปฏิบัติตามขั้นตอน พร้อมกับเอ่ยรหัสนามของเทพยดา ท่านได้รับรู้ สัมผัส จึงมาทำหน้าที่ ปกป้องคุ้มครองเรา แม้ว่าเราจะเพิ่งเริ่มปฏิบัติยังไม่ได้ "ปีติ" เลยก็ตาม เปรียบเสมือนนักเรียนนายร้อยเข้าใหม่ สาบานตนเสร็จ (เปล่งวาจาถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา) ก็ออกซ้อมวิ่ง ผ่านโรงพัก จ่าเป็นตำรวจมากว่า ๒๐ ปี เห็นก็รู้ว่า ที่วิ่งเป็นแถว ๆ น่ะ นักเรียนนายร้อย ไม่ช้าจบมาก็ต้องเป็นนาย เห็นไปที่ไหนยังไงก็ต้องช่วยไว้ก่อน เผื่อว่าเป็นนายร้อยแล้ว จะได้ช่วย เหลือ (คือแบ่งบุญให้บ้าง) จ่าบ้างในบางกรณีคล้าย ๆ ยังงี้

ที่กล่าวเช่นนี้หลาย ๆ ท่านที่เชี่ยวชาญด้านการศาสนา ก็จะหาว่าพูดไปเรื่อย มีหลักฐานที่ไหน ว่าคนปฏิบัติแล้วจะสูงกว่าเทวดา จึงมีความจำเป็นต้อง นำพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ทรงยืนยันการปฏิบัติมาแสดง เป็นหลักฐานไว้เสียด้วย เพื่อขจัดปฏิกะ สิ่งหนึ่งที่จะเห็นได้ถึงการแปลกแตกต่างไป กว่าการปฏิบัติทั่ว ๆ ไปที่หลาย ๆ ท่านเคยปฏิบัติมาจากหลายสำนักตลอดชีวิต (นักล่าอาจารย์) คือ

การ "**ตั้งลม**" ซึ่ง ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกชัดเจน เมื่อพระสารีบุตร ได้รจนาคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคตามพุทธบัญชา ระบุไว้ชัดเจน อันเรียกว่า " อาปานสติ" คือ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้ลมหาใจ เข้าก็รู้ ออกก็รู้...สั้นก็รู้ ...ยาวก็รู้...รู้ระงับลมหาใจ.. นี่แหละตรงคำว่า "**รู้ระงับลมหาใจ**" คือ "การตั้งลม" ซึ่งสำนักปฏิบัติอื่นอันมิใช่สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค จะไม่รู้ว่าคืออะไร? และที่สำคัญ ไม่รู้อีกว่า ทำยังไง ? ทำแล้วได้ไร ?

การตั้งลม นี้เป็นการ "**การหยุดเวลา เพื่อ ข้ามภพภูมิ** " ใช้ในส่วนของ "**อติมหันตารมณ์**" ซึ่ง**กระทำได้เฉพาะมโนทวารวิถี**เท่านั้น คือทำได้โดยการทำสมาธิด้วยกายในกาย ไม่ใช่กายเนื้อหนัง (กายสังขาร) จึงต้องเข้าถึงกายในกายตามสติปัฏฐานข้อแรกนั่นแหละ (ขอไม่อธิบายในรายละเอียดเรื่องนี้ เพราะยาวมาก)

ทีนี้ การปฏิบัติอาปานัสติ ตามหลักแห่งสติปัฏฐาน - ปฏิสัมภิทามรรค นั้นร้อนอาสถ์เทวดาทั้งหลายอยู่ไม่ได้ ต้องมาคอยดูแล ก็เพราะว่า ผู้ปฏิบัติชอบนั้น เมื่อละทิ้ง

สังขาร (ตาย) จะเป็นพรหม ซึ่งสูงกว่าเทวดาทันที เหมือนตัวอย่างที่กล่าวถึงเรื่องนักเรียนนายร้อยเข้าใหม่นั่นแหละ ดังได้บอกไว้แต่แรกแล้วว่า เรื่องนี้มีพุทธพจน์เป็นพระบาลียืนยันไว้ชัดเจน สำหรับผู้ปฏิบัติดังนี้ว่า

“... รูปาวจรกุสลมฺปน ปฐมชฺฌานำ ปริตฺตं ภาเวตฺวา พฺรหฺมปริสฺเชสุ อุปฺปชฺชติ ตเมว มชฺฌิมาภาเวตฺวา พฺรหฺมปุโรหิเตสุ ปณีตं ภาเวตฺวา มหาพฺรหเมสุ ฯ” แปลความว่า " พระโยคาวจรบุคคล (ผู้ปฏิบัติชอบ) เจริญซึ่งรูปวจรกุศล..ขั้นปริตตะ (คือออกเสียง **ปริกมฺ**ไปพร้อมด้วย..สวดมนต์ปากกับใจพร้อมกัน) นี้เป็นขั้นปฐม จึงบังเกิดในพรหมปาริสัทช..ภูมิ ฯ พระโยคาวจรบุคคล เจริญซึ่งรูปาวจรกุศล ขั้นมัชฌิมะ (คือ ตั้งลมไว้ ณ นิยะมะ (ฐาน) ได้โดยมนัส) จึงบังเกิดในพรหมปุโรหิตา..ภูมิ ฯ พระโยคาวจรบุคคล เจริญซึ่งรูปาวจรกุศล ขั้นประณีต (ทำสมาธิด้วยกายในกาย=มโนทวารวิถี-อัปปนา) แล้ว จึงบังเกิดในมหาพรหมภูมิ ฯ ดังนี้”

เป็นไง... ท่านทั้งหลาย โดยเฉพาะท่านที่ปฏิบัติ คงถึงบางอ้อ.. แล้วซินะว่า ทำไมผู้ปฏิบัติชอบตามสติปัฏฐาน ถึงไม่กลัวความทุกข์ ไม่กลัวความยากจน ไม่กลัวโรคภัยอันตรายทั้งปวง ก็เพราะรู้อยู่ว่า ยังไงก็มีเทวดาคอยดูแล อีกทั้งรู้ด้วยว่า ตายแล้วจะไปไหน นี่ไง ...เขาเรียกว่าอยู่ก็ใช้สมบัติเทวดา ตายก็เป็นพรหม ดังนั้นทุกเวลานาที จึงมีแต่เรื่อง "บุญ" ไม่เสียเวลา ไม่เปลืองลมหายใจ ที่ทิ้งไปเปล่า

ขั้นตอนของการปฏิบัติเมื่อผ่านจากการได้ปิติไปแล้ว เมื่อเข้าสู่ระดับแห่ง "มโนทวารวิถี" ความรู้ ความสามารถ สิ่งที่ปรารถนา โดยเฉพาะความรู้ที่ระดับปุถุชนคนทั่วไปใฝ่หาก็หาไม่ได้ แต่ผู้ปฏิบัติชอบนี้ก็จะได้มาเป็นความรู้ชนิดที่เรียก ว่า "**สุทธมโนทวารวิถี**" คือ รู้ไปหมด รู้ทุกเรื่องที่โลก ๆ เค้ารู้กัน เพียงแต่ยังไม่รู้ถึงพระนิพพานเท่านั้น นี่คืออานิสงค์ จึงไม่ต้องกล่าวถึงวิธีดำเนินธุรกิจ หรือการปกครอง มันของชิวๆ ประเภทพูดให้ดูดี เช่นว่า "สุขอยู่ที่ใจ" แต่ถามหน่อย คนพูดน่ะกินอะไร จะกินต้องซื้อด้วยเงิน ..

ที่ถูกต้องพูดว่า "สุขอยู่ที่มีพร้อม และสำเร็จด้วยใจ อันอธิษฐานแล้วได้สมประ-สงค์ ต่างหาก การที่เราอธิษฐานแล้วได้ นั่นเพราะ "ใจ" ที่เราปฏิบัตินั้นถึงเทพยดาก่อนอื่นใด เพียงแค่เรานึก ท่านก็จัดหามาให้ ยังไม่ทันระลึกถึงบุญเก่า....เพราะบางคนก็ยังระลึกไม่เป็น...แต่ก็สวดมนต์ปาก กับใจ พร้อมกันได้ ทิ้งขนนกพร้อมนะโม.. ได้ ..แค่นี้.. เทวดาก็จัดหามาให้แสดงว่าเป็นนักเรียนนายร้อยที่มีอนาคต = เรียนสำเร็จแน่ ผู้ปฏิบัติ

จึงไม่ต้องมีความห่วงใย เรื่องฐานะการเงิน เพราะไม่มีขาด ไม่ห่วงเรื่องเวลาเพราะหยุดได้ ไม่ห่วงเรื่องโรคภัยเพราะพลังใจเพียบ แถมศัตรูผู้คิดร้าย เทวดาจัดให้ไปเกิดใหม่หรือย้ายไปที่ชอบ ที่ชอบ สำหรับผู้ที่รับราชการ ทำงานในสำนักงาน ส่วนใหญ่จะเหน็ดเหนื่อย โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในเมืองหลวง รถติด .....ก็บอกว่าเป็นปัญหา ไม่มีเวลาปฏิบัติ... จริงแล้วนี่เป็นเรื่องเข้าใจผิด..เพราะการปฏิบัติ ปฏิบัติที่ "ใจ" ใช้ใจปฏิบัติ คนที่ปฏิบัติไม่ได้คือ " คนตาย" เพราะไม่หายใจ ตราบใดที่ยังหายใจ ทำได้ทุกเวลา...ไม่ต้องไปใส่ชุดขาว (ซื้อแพงอีกตะหาก ซื้อผิดไม่ซื้อที่วัด..ถูกไล่เฉยเลย) ไม่ต้องนั่งแอ๊กท่าหลับตา.. เพราะไม่มีใครมาถ่ายทำสารคดี

...ใจ..พร้อมเมื่อไรทำได้เลย ทุกเวลา ให้นึกภาพเราสวดมนต์ ปากพร้อมใจ หรือนึกภาพที่เราทิ้งขนนก ไปพร้อมลมหาใจเข้าออก เป็นจังหวะเดียวกับภาพที่เราทิ้งขนนก ...หากใครจำภาพตัวเองทิ้งขนนกไม่ได้ แสดงว่าไม่ได้ทำ.. หรือไม่ก็ ตั้งลม ได้ทุกที่ (ในกรณีที่ตั้งลมเป็นแล้ว) .... ทั้งนี้ให้ทำจนเป็นสัญชาติญาณ ไม่ต้องรอเวลาเที่ยงคืน ถึงจะนั่งสมาธิ (นั่นมันหนังแม่นาคพระโขนง) ทำได้ทุกเวลา พอ กาย วาจา ใจ ถึงพร้อม แว๊บเดียว ได้บุญทันที เจ้านายอาจเรียกเข้าไปเพิ่มขั้นเงินเดือนให้เฉย ๆ

การปฏิบัติ และความ สำเร็จเหมือนการขึ้นเขาสูง ต้องเหนื่อย ต้องล้า ต้องท้อ เป็นธรรมดา สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับพระอรหันต์ทุกองค์ ไม่เว้นแม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วเราล่ะเป็นใคร... ถามตัวเราเองว่าเราต้องการความสุขหรือไม่ หากต้องการ ถามตัวเองว่า พร้อมที่จะรับความสุขหรือยัง ...ถ้าพร้อม...เริ่มเลย...Just do it !

ขออำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย อันมีพุทธานุภาพเป็นเบื้องต้น จงดลบันดาลให้ทุกท่านประสบความสำเร็จ ในทุกสิ่งทุกประการที่ปรารถนา สิ่งที่สรรหา คือความสุขสมบูรณ์โดยเร็วพลันทันที ถ้วนทั่วกันเทอญ ฯ เจริญพร

การปฏิบัติในแนวทางแห่งสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค นั้น มีความแตกต่างไปจากที่หลายท่านได้เคยพบเห็นหรือปฏิบัติมา ไม่ว่าจะเป็นการ สวดมนต์ปากกับใจให้ตรงกัน การทิ้งขนนก..การกล่าวนะโม... การอธิษฐาน ...รวมไปถึงการระลึกภาพต่าง ๆ พร้อมไปกับลมหาใจ ซึ่งเป็นสิ่งแปลกใหม่ สำหรับนักปฏิบัติทั่วไปทั้งปวง โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวกับการ "ระลึก"....ซึ่งถือว่าสิ่งนี้เป็นเป็นหัวใจ และเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ที่จะเป็นตัวบ่งชี้ว่า การปฏิบัตินั้นถูกทาง และจะสำเร็จหรือไม่..นอกลู่นอกทางไปจากที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติวิธิปฏิบัติให้พุทธบริษัทนั้นหรือเปล่า ?

เพราะเราปฏิบัติตามแนวทาง**สติปัฏฐาน**....**สติ** แปลว่า ธรรมชาติแห่งการระลึกรู้อารมณ์...**ปถ**..แปลว่า เบื้องต้น..ฐานแปลว่าที่ตั้ง..สรุปความคือ **ระลึกรู้อารมณ์นำไปตั้งไว้ที่ฐานแรกเป็นเบื้องต้น**...

คำถามก็จะมีตามมาอีกว่า ระลึกอารมณ์อะไร ? จะได้อะไร ? ถ้าบอกว่าทำแล้วได้ "บุญ" ก็จะมีผู้ "สู่" รู้ถามอีกแหละว่า ..แล้วบุญเป็นไง..กินได้หรือเปล่า ทำให้รวยได้หรือเปล่า..?

ตอบแบบตรงไปตรงมา.. ได้เลยว่า..ณ ตรงนี้ เรานำเสนอเรื่องจริง และเรากำลังพูดถึงเรื่อง " บุญ " ที่สัมผัสได้ กินได้ รวยได้ ทดสอบได้อีกด้วย...แต่ที่สำคัญคือ คนที่สงสัยแล้วตั้งคำถามน่ะ ...ทำรึเปล่า..ถ้าบอกว่าทำ ก็ต้องถามว่า...ทำไปถึงไหนแล้ว...เหมือนขับรถออกจากบ้าน ..แต่ไม่รู้ว่าไปไหน ถามว่าถึงไหนก็บอกไม่รู้..อย่างนี้เรียกว่าอย่าไปขับ

(คืออย่าปฏิบัติซะดีกว่า) เสียเงินค่าน้ำมันและเสียเวลา ซึ่งในโลกความจริงมีเยอะ จำพวกคนเจ้าปัญหา...สมองยังไม่พัฒนาขึ้นมาถึงขั้นเป็น "มนุษย์" เมื่อเราไปในสำนักต่าง ๆ จะพบเสมอว่า... ๑. ทำบุญห้ามอธิษฐาน ๒. ปฏิบัติห้ามติดนิมิต รับรองว่า ต้องเจอกันอย่างนี้มาแล้วทั้งนั้น ถ้าหากว่าข้อห้ามเขาเป็นอย่างนี้ ก็บอกว่าสำนักนั้น ๆ ไม่ได้สอนตามแนวสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค แต่สอนตามทางที่ตนเองคิดขึ้น (เพื่อความเก๋..เป็นของแปลกใหม่)

เพราะพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ชัดเจนว่า หนทางปฏิบัติทางอื่นนอกไปจากสติปัฏฐานนั้นไม่มี มีหนทางนี้ทางเดียวเท่านั้น และเส้นทางเส้นนี้ ต้องประกอบด้วย

๑. การอธิษฐาน

๒. การใช้นิมิต ประกอบการทำสมาธิ จนกว่าจะบรรลุนิพพาน

คำถามที่หลายท่านสงสัยว่าทำไมต้องใช้นิมิต...(นิมิต แปลว่า เครื่องหมายให้เราจำได้หมายรู้ เช่นอารมณ์ ภาพ เป็นต้น) ประกอบการปฏิบัติ..... ก็จะขอยกตัวอย่างง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป เช่น เราเตรียมจะไปซื้อของในห้างสรรพสินค้า เราก็จะรู้ว่าเราจะซื้ออะไร ภาพสิ่งที่เราต้องการนั้นมีแล้ว.....เสร็จแล้ว เรามีภาพแล้วในใจ แต่พอไประหว่างทางมีเหตุการณ์ทำให้เราลืมภาพนั้น พอถึงห้างสรรพสินค้า ของที่จะซื้อ ก็ซื้อไม่ได้เพราะภาพมันหายไปแล้ว นี่เป็นตัวอย่างเล็ก ๆ ที่มักเป็นกันทุกคน ในทางพฤติ-กรรมศาสตร์ ระบุ การทำงานของสมองนั้นจะมีลักษณะขั้นตอนการ Processing อย่างนี้ **image -->immagine-->Emotion –>Action** คือเป็นภาพก่อน แล้วเป็นความฝัน จากนั้นกลายเป็นอารมณ์ ผลักดันให้เกิดการกระทำ

ดังนั้น เราจะเห็นได้ว่า ความสำคัญของ "ภาพ" กับ "อารมณ์" มีความสำคัญ ต่อพฤติกรรมของมนุษย์อย่างยิ่ง สิ่งที่กล่าวนี้ทางนักวิทยาศาสตร์ขององค์การ NASA เพิ่งจะหาบทสรุป และยอมรับเมื่อไม่กี่สิบปีมานี้เอง แต่ในทางพระพุทธศาสนา ๒,๕๐๐ กว่าปีมาแล้วที่พระพุทธองค์ไม่เพียงทรงรู้ แต่ยังทรงสอนวิธีการนำ " ภาพ+อารมณ์" มาใช้ในทางปฏิบัติซึ่ง เรียกว่า "สติปัฏฐาน" โดยให้ปฏิบัติไปพร้อมกับ "ลมหาใจเข้าออก" ซึ่งเรียกว่า "นิมิต" อันมีความสำคัญยิ่ง ผู้ปฏิบัติจะทิ้งเสียมิได้จนกว่าจะถึงพระนิพพาน (คือบรรลุอรหันต์) ดังมีปรากฏเป็นหลักฐานในพระไตรปิฎกบาลี ว่า

เอตฺถ จ อญฺญเมว อสฺสาสารมฺมณํ จิตฺตํ, อญฺญํ ปสฺสาสารมฺมณํ นิมิตฺตารมฺมณํ

ยสฺสหิ อิเม ตโยธมฺมา นตฺถิ; ตสฺส กมฺมฏฺฐานํ เนวอปฺปนฺนํ น อุปจารํ ปาปุณาติ. ยสฺส ปนิเม ตโยธมฺมา อตฺถิ; ตสฺเสว กมฺมฏฺฐานํ อุปจารญฺจ ปาปุณาติ. วุตฺตเหตํ

ความว่า...นิมิตหนึ่ง อัสสาสะ (ลมหาใจเข้า)หนึ่ง ปัสสาสะ (ลมหาใจออก)หนึ่ง นี้มิใช่จิตดวงเดียวกัน ถ้าผู้ใดขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่ง ภาวนาของผู้นั้น ย่อมไม่สำเร็จ ...

นิมิตฺตํ อสฺสาสาปสฺสาสา อานารมฺมณเมกจิตฺตสฺส อาชานโต จ ตโย ธมฺเม ภาวนา นุปลพฺภติ นิมิตฺตํ อสฺสาสาปสฺสาสา อานารมฺมณเมกจิตฺตสฺส ชานโต จ ตโย ธมฺเม ภาวนา อุปลพฺภติ ฯ

นิมิตหนึ่ง อัสสาสะหนึ่ง ปัสสาสะหนึ่ง ธรรมสามอย่างนี้ มิใช่จิตดวงเดียวกัน ผู้ปฏิบัติครบธรรมทั้งสามนี้ ภาวนาของผู้นั้นย่อมสำเร็จ ฯ

ที่นำมากล่าวนี้ คือเครื่องยืนยัน ถึงการปฏิบัตินั้นจะต้องใช้ "นิมิต" คือ "ภาพ + อารมณ์ " แล้ว ระลึกประกอบลมหาใจเข้าและออก ดั่งที่เราได้สอนปฏิบัติกันมานั้น ไม่ว่าจะเป็นภาพนะโม...การทิ้งขนนก..การนำภาพเข้าไปตั้งที่นิยะมะ (ฐาน) ปถวีธาตุ นั้น ล้วนแล้วแต่เป็นแนวทางที่ต้องปฏิบัติ จะขาดเสียมิได้ และนี่แหละคือเส้นทางแห่ง"บุญ" ที่แท้จริง เพราะเมื่อ "นิมิต+อารมณ์"พร้อมด้วย" ปิติ " เราก็นำมาอธิษฐานสิ่งที่ปรารถนา ถึงสำเร็จทุกประการ เพราะนั่นคือ "ภาวนา"

ผู้ที่ปฏิบัติตามขั้นตอนมาตั้งแต่ต้น นับว่าเป็นชาวพุทธที่สมบูรณ์ คือ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วย **ศีล**..อันได้แก่ สัจจะวาจา ที่เปล่งจากใจ เป็นสัมมาวาจา เป็นองค์มรรค และเป็นผู้ถึงพร้อมด้วย **ทาน**.. คือ ได้ถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา..อันจัดเป็นมหาทานอันยิ่งใหญ่ และถวายด้วยใจ และถึงพร้อมด้วย**ภาวนา** คือการระลึกนิมิต+อารมณ์ปิติ เข้าไปสู่ฐานที่ตั้ง ทั้งหมดนี้เป็นเส้นทางแห่ง "มหากุศล" อันบุคคลทั่วไปทำได้ยาก เหตุฉะนี้เทพยดาจึงมาอนุโมทนาในมหากุศลที่เราได้ปฏิบัตินี้ และ คอยปกปักรักษาดูแล ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าความเป็นอยู่ ฐานะการเงิน ฐานะทางสังคม หน้าที่การงาน ล้วนจัดให้อยู่ในระดับเยี่ยมยอด

เพื่อให้เป็นตัวอย่างแก่ผู้ที่ยังไม่ได้ปฏิบัติ ได้เห็นความแตกต่าง จะได้มาประพฤติปฏิบัติชอบ เทพยดาก็จะได้บุญไปด้วย.. จึงมั่นใจเป็นอย่างยิ่งว่า...คำถามที่ได้ปุจฉามา ณ เบื้องต้น ก็ได้วิสัชนา เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ปฏิบัติทุกท่านได้ปลื้มใจ ในสิ่งที่ได้พบเห็นและได้ปฏิบัติ เพราะสิ่งที่เราได้ก้าวเดินอยู่นี้ คือหนทางแห่ง "**มรรคสัจจะ**" มีแต่ความ

จริง พบแต่สิ่งที่เป็นจริง จึงได้แต่ของจริง รวยจริง เห็นผลจริง...ทันทีโดยไม่ต้องรอคอย

ด้วยอำนาจบารมีแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย อันมีพุทธานุภาพแห่งพรบรมศาสนา จงดลบันดาลให้ทุกท่านก้าวหน้าในกิจการงาน เจริญในธรรม สมปรารถนาในสิ่งอันเป็นกุศลดั่งใจอธิษฐานทุกประการเทอญ ...เจริญพร

ที่ได้กล่าวผ่านมา เรื่องการถึงพร้อมด้วยทาน ศีล ภาวนา.. ก็จะขอขยายความเป็นพิเศษ สำหรับผู้ที่อยู่ต่างประเทศและห่างไกลวัด ห่างพระสงฆ์องค์เจ้า จะได้เข้าใจ และปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ใครที่ใช้ชีวิตอยู่ต่างประเทศ จะทราบดีว่าเราจะเคารพและศรัทธาพระสงฆ์มาก ๆ ประเพณีวัฒนธรรมไทย งานไหนงานนั้นส่วนใหญ่เรามักไม่ขาด และแน่นอนที่สุด ก๊เจอกันที่วัดน่ะแหละ แน่ ๆ ก็เสาร์อาทิตย์เป็นหลัก ทีนี้บางคนก็อยู่ต่างรัฐต่างเมือง ซึ่งเป็นที่ไม่มีวัดไม่มีพระ และโดยเฉพาะแบก Jobไม่มีเวลา ก็เลยคิดว่าตัวเองเป็นคนบาป ไม่เคยรับศีล ไม่ได้ทำบุญ ชีวิตนี้คงหาความสุขความสบายกับเขาไม่ได้ เลยกินไม่ได้นอนไม่หลับ คิดกลัวว่าจะไม่ได้บุญ เพราะไม่ได้ไปวัด ไม่ได้ไปรับศีลจากพระ .... อย่างนี้ซะเป็นส่วนใหญ่ จริงมะ นี่คือสาเหตุที่ต้องนำมาวิสัชนากันให้กระจ่าง

เรื่อง " ศีล " ความจริงแล้ว ศีลไม่ใช่ต้องไปรับที่พระ...เพราะบางที..... (เอาเป็นว่าตรงนี้ละไว้เป็นที่รู้ละกัน....!!!) ศีลตามพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนและบัญญัติไว้ในพระไตรปิฎกเป็นหลักฐานนั้น อยู่ที่การ "ปฏิบัติ" ไม่ใช่อยู่ที่การจะต้องไป "รับศีลจากพระ จึงจะเรียกว่าคนมีศีล" ศีล จะแบ่งออกเป็นสองประเภทคือ ศีลสำหรับกายนอก คือ กายสังขาร ที่เป็นเรานี่แหละมีรูปร่างหน้าตา หายใจได้ นี้จะมีศีลเช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๒๒๗ (อันนี้ของพระ) ศีลเหล่านี้มีไว้เป็นวินัยหรือข้อบังคับ จะเรียกว่ากฎเกณฑ์ของ

สังคม ไม่ให้มีการล่วงละเมิดสิทธิ หรือ ชีวิตของสัตว์ร่วมโลก ใช้บังคับภายนอกเหมือนกฎจราจร คนขับต้องรู้ และปฏิบัติตามไม่งั้นโดนตั๋ว

หัวใจของ**ศีล**แห่งกายนอกคือ "**สัจจะ**" คือ คำเปล่งวาจาสมาทานรับศีล เช่น **มะยังภัณเต วิสุง ๆ**....เป็นต้น นี้ต้องออกมาจากใจ เพราะ ๙๙.๙๙ % รับศีลจากพระยังไม่พ้นสายตา ศีลขาดกระจุย เพราะไม่มีสัจจะที่จะรักษาศีล ดังนั้น ท่านจึงถือว่า สัจจะเป็นหัวใจแห่งศีลของกายนอก ทั้งยังเป็นก้าวแรกขององค์มรรค ที่จะเปิดเส้นทางไปสู่การหลุดพ้น คือพระนิพพาน เส้นทางนั้นเรียกภาษาบาลี ว่า **มรรคสัจจะ** คือ หนทางแห่งความจริงแท้

สำหรับศีลแห่งกายในกาย (อย่างที่เราปฏิบัติสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค) อยู่ในข้อแรกนั้นแหละ กายในกายเหมือนคนขับรถต้องมีจรรยาบรรณ ไม่ใช่ขับปาดหน้า เฉี่ยวชาวบ้าน แต่งท่อให้เสียงดัง (กลัวคนจะไม่ด่า) อย่างนี้ไม่ใช่เรื่องของกฎจราจร แต่เป็นเรื่องของสันดานคนขับ หรือเรียกว่าจรรยาบรรณ เฉกเช่นเดียวกัน **ศีลของกายใน**นั้น **มีอยู่ ๕ ข้อ** เหมือนกันคือ

๑. " **สติ** " คือ การระลึกรู้อารมณ์+อัสสาสะ (ลมหาใจเข้า)+ปัสสาสะ (ลมหาใจออก)+นิมิต (ซึ่งเป็นวิถีแห่งสติปัฏฐาน ที่เราได้ปฏิบัติกันอยู่นี้แหละ) นี้เป็นองค์แห่งมรรค เรียกว่า **สัมมาสติ**

๒. " **วิริยะ** " คือ ความเพียรรักษาอารมณ์+นิมิต+อัสสาสะ+ปัสสาสะ นี้เป็นองค์มรรคที่สอง เรียกว่า **สัมมาวายาโม**

๓. " **สมาธิ** " คือ การถึงพร้อมเป็นหนึ่งเดียวแห่งกาย วาจา ใจ ในนิมิต+อารมณ์+อัสสาสะ+ปัสสาสะ นี้เป็นองค์แห่งมรรคที่สาม เรียกว่า **สัมมาสมาธิ**

๔. " **ปัญญา** " คือ ความฉลาดรู้ในการแปรเปลี่ยนนิมิตได้ตามปรารถนา โดยมนสิการ นี้เป็นองค์มรรคที่สี่ เรียกว่า **สัมมาทิษฐิ**

๕. " **วิตก** " ระลึกโดยเข้าถึง สภาวะแห่งสรรพสิ่งทั้งหลายด้วยมโนทวารวิถี แห่งความเกิดขึ้น (อุปาทะ) ตั้งอยู่ (ฐิติ) ดับไป (ภังคะ) ในสภาวะแห่งรูปาวจร (อันนี้ละเอียดมาก ต้องมาอบรมถึงจะเข้าใจ จึงไม่ขอเขียนเพราะจะไม่เข้าใจหากอ่าน) นี้เป็นองค์มรรคที่ห้า เรียกว่า **สัมมาสังกัปโป**

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น จะเห็นได้ว่า **ศีล** นั้นอยู่ที่เราประพฤติปฏิบัติ และรักษา ไม่ใช่ต้องไปขอมาจากพระสงฆ์ถึงจะเรียกว่า " ศีล " จึงต้องเข้าใจให้ถูกต้อง หนทางที่จะเข้าถึงสุดยอดแห่งอมฤตธรรม คือ พระนิพพานก็โดยการเดินไปบนเส้นทางแห่งความจริงแท้ เรียกว่า "**มรรคสัจจะ**" ซึ่งมี ๘ ขั้นตอน หรือ ๘ ไมล์ ตามที่อธิบายข้างต้น หากทำตามนี้เราก็ได้ไปแล้ว ๕ ไมล์ เหลืออีก ๓ ไมล์เท่านั้นก็จะถึงจุดหมาย นี่แหละ...

ด้วยเหตุนี้ไม่ว่าเทพยดาอารักษ์ โอปปาติกะทั้งหลาย .... เมื่อได้รับกระแสแห่งการปฏิบัติสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค จึงอยู่ไม่ได้ ต้องมาคอยดูแลปกปักรักษา ดังที่ได้กล่าวมาโดยตลอดนั้น สิ่งที่ต้องย้ำกันให้เข้าใจ และเข้าใจจริง ๆ ไม่ไขว้เขว ก็คือ ... เมื่อใดก็ตามที่ได้ยินคำว่า "มรรค" ขอให้รู้ไว้เลยว่า ... จะทำได้ทางเดียวเท่านั้น คือ ทำด้วย "ใจ" เท่านั้น ..... คือ มรรค หรือ **หนทางไปพระนิพพานไปด้วยกายในกาย คือ ใจ ไม่มีทางอื่นใดนอกจากสติปัฏฐาน**

...แต่ก็มีนักวิชาการที่ไม่เข้าใจในพุทธศาสนา พยายามจะแปลให้เป็นไปทางโลก เช่น สัมมาอาชีวะ คือ การประกอบอาชีพชอบ ...ถามว่า พระประกอบอาชีพอะไร...สร้างโบสถ์มีใต้ถุนให้คนลอดเพื่อเก็บตังส์ หรือว่า สร้างเหรียญจตุคามเอาเงินมาเล่นหุ้น ซึ่งมันไม่ใช่ ... มันไม่ใช่...

มรรค เป็นเส้นทางที่ผู้จะไป ต้องเดินไปด้วย "**กายในกาย**" หรือ " **ใจ** " ถ้าเป็นทางอภิธรรมเรียกว่า "**เจตสิก**" เท่านั้น และต้องเข้าสู่วิถีมิติแห่งใจ เรียกว่า "**มโนทวารวิถี**" ผ่านเลยการรับรู้สัมผัสของกายสังขาร (กายเนื้อ กายนอก) ซึ่งภาษาปฏิบัติ เรียกว่า "ปัญจทวารวิถี" โดยสิ้นเชิง...

ดังนั้น ผู้ที่อยู่ต่างประเทศ และใฝ่ในการปฏิบัติ ไม่ต้องน้อยใจว่าไม่มีพระสงฆ์ให้ขอศีล ไม่ต้องห่วงว่าจะต้องขับรถไปวัดเป็นร้อยไมล์เพื่อไปทำบุญ.... ต่อไปนี้ ขอศีลกับพระพุทธรูปในห้องเรา รักษาสัจจะ นั่นคือหัวใจศีล แล้วปฏิบัติตามขั้นตอน นี่แหละเรียกว่า "ผู้มีศีล"

สำหรับคำว่า "ผู้ทรงศีล" คำว่า ทรง แปลว่า รักษา แต่ส่วนใหญ่จะเข้าใจว่า ผู้ทรง-ศีล แปลว่า พระ ซึ่งจริงแล้วไม่ใช่...ว่ากันตามศัพท์นะ...ใครที่รักษาศีลอย่างมั่นคง ผู้นั้นเรียกว่าผู้ทรงศีล และศีลมีอยู่ในใจของเราทุกคน เริ่มต้นที่ " สัจจะ " เพราะมีสัจจะ จึงจะอธิษฐานได้

....อธิษฐาน ตามพระบาลีมีอรรถคาถาอธิบายว่า อธิษฐาน คือ บุญ ที่ก่อให้เกิดความสำเร็จ สมปรารถนา แก่มนุษย์และเทวดา และบุญนี้ถูกเก็บไว้ในทุกครั้งที่เราได้ทำโดยการถึงพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ โดยจะเก็บไว้ใน "**บุญนิธิ**" อ่านว่า บุน-ยะ-นิ-ธิ แปลว่า "ธนาคารบุญ" เราจึงเบิกเอามาใช้ได้ ซึ่งจะได้กล่าววิธีการเบิกบุญมาใช้ ในวันพรุ่งนี้

ขอความก้าวหน้าผาสุข สนุกกับการปฏิบัติ เจริญวิวัฒน์ด้วยลาภผล สิ่งใดในสากลอันเป็นกุศลและปรารถนา จงได้มาโดยพลันทุกท่าน ทุกประการเทอญ ... เจริญพร

ก็ต้องเจริญพร ขอบคุณ..ทุก ๆ ท่านที่ได้อ่าน ศึกษาและปฏิบัติธรรมะ ต่าง ๆ ที่ได้บรรยายนี้ เปรียบเสมือนสะพานบุญ หรือ แหล่งเพาะพันธุ์เมล็ดกล้าแห่งพุทธบุตร ที่จะสืบต่อพระพุทธศาสนาให้ยิ่งยืนนานคู่ไปกับชนชาติไทย การปฏิบัติที่ถูกต้อง และเห็นผลประจักษ์เท่านั้น ที่จะเป็นข้อพิสูจน์ความมีอยู่จริง แห่งผลบุญและบาป ไม่อาจพิสูจน์ด้วยคำพูด แต่พิสูจน์ด้วยผล อันเห็นได้เอง และเปรียบเทียบ ระหว่างผู้ปฏิบัติกับผู้ไม่ปฏิบัติในชาตินี้ พระบาลีได้จารึกไว้เป็นหลักฐานว่า **กมฺมุนา วต ตี โลโก**.....สัตว์โลกทั้งหลาย ย่อมเป็นไปตามกรรม ฯ คำว่า " สัตว์โลกทั้งหลาย " ตามพระบาลี นั้นหมายถึง "**ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติ**ตามวิถีแห่งสติปัฏฐาน อันพระพุทธองค์ทรงบัญญัติ" เขาเหล่านั้นก็จะต้องรับผลกรรมอันตนได้กระทำมา

แต่สำหรับผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค นั้น สามารถเลือกรับเฉพาะสิ่งที่ดีได้ ทั้งยังไม่อยู่ในกฎเกณฑ์ที่ธรรมชาติกำหนด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเวลา หรือ ทุกขเวทนาอันเกิดจากโรคภัย ซึ่งมาจากผลกรรมในชาติที่แล้ว ๆ มา เพราะผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดให้สิ่งต่าง ๆ ซึ่งล้วนเป็น "สมมุติ" นั้นเกิดขึ้น หรือ สลายไปได้ตามแต่ "ใจ" ปรารถนาอันเรียกว่า "อธิษฐาน" ในคราวที่แล้ว เราได้กล่าวถึงการ " เบิกบุญ " ในชาติที่แล้ว ๆ มาอันเรียกว่า "อดีตชาติ " นั้นจะทำอย่างไร

ดังที่ได้เคยกล่าวไปแล้วว่า โดยธรรมชาติความเป็นจริงแล้ว เรา...หมายถึงทุกผู้คน (สัตว์ที่พัฒนาให้ยืนสองขา พูดภาษา มีกริยาคล้ายมนุษย์ได้ แต่ไม่รู้จักแยกแยะดี-ชั่ว จึงไม่ต้องพูดถึงบุญบาป) รวมทั้ง "มนุษย์ = คนที่พัฒนาแล้ว" นั้นล้วนอยู่กับ "สภาวะแห่ง

อดีต" ทั้งสิ้น โดยไม่มีข้อยกเว้น **ความต่างกัน** ก็คือ เขา ...หรือ ...คุณ ..คนนั้น สามารถ ควบคุม หยิบยืม บังคับ ใช้ อดีต ของเขานั้นตามความปรารถนาที่ต้องการ ได้หรือเปล่า ?

เมื่อเราพิจารณาตามหลักฟิสิกส์ ว่าด้วยแสง เราจะพบว่าพระพุทธองค์ทรงค้นพบสิ่งมหัศจรรย์อันเป็นรากเหง้าของความจริงทั้งหลายว่า "เราอยู่กับอดีต" มากว่า ๒๕๐๐ ปี ...ซึ่งทางฟิสิกส์การแพทย์ยอมรับโดยดุษฎีภาพ เมื่อไม่กี่ปีนี้ ว่า ดวงตา มองเห็นภาพ หรือ หู ที่ได้ยินเสียง ฯลฯ นั้น **สิ่งที่เกิดขึ้นได้จบลงไปแล้ว** เพราะกว่าภาพ หรือ เสียงจะเคลื่อนเข้าตา หู ไปสู่สมองเพื่อวิเคราะห์ ส่งกลับมาเป็นสัญญาณไฟฟ้าชีวภาพว่า สิ่งที่ได้เห็นได้ยิน คือ อะไร สิ่งนั้นมันจบไปแล้ว เรียกว่า "**อดีต**" นี่คือความจริงทางฟิสิกส์ และพุทธศาสนา จึงจะเห็นได้ว่า เราอยู่กับอดีตเป็นธรรมชาติ (ผู้ที่อยู่กับปัจจุบัน(Reality) ได้คือพระอรหันต์เท่านั้น คือท่านสามารถเข้าถึงสภาวะแห่ง Anti Matter) ดังนั้น การเบิกบุญ ที่เราเคยทำไว้ใน "อดีตชาติ" จึงเป็นเรื่องที่ทำได้ ไม่ขัดหลักฟิสิกส์ แต่สำคัญอยู่ที่ว่า ...คุณรู้วิธี หรือเปล่า ?" เท่านั้น

และนี่คือสิ่งที่เราจะลงลึกในระบบปฏิบัติการของ "ใจ" ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร และดำเนินการด้วยวิธีที่ถูกต้องและได้ผลทันที นั้นทำอย่างไร

ก่อนอื่นใด คือ ก่อนที่เราจะเข้าถึงวิธีการ เราต้องเข้าใจ อย่างน้อยคือ อ่านไปไม่ต้องส่ายเศียร (คือยิ่งอ่านยิ่งไม่รู้เรื่อง) ว่า...ธรรมชาติชีวิตนั้น เราขึ้นอยู่กับอารมณ์ ที่แปรเปลี่ยนไปตามสภาวะแวดล้อมรอบตัวเรา และ...จริงแล้วเราแทบไม่มีสิทธิ ที่จะใช้ชีวิตอย่างจริง ๆ ของเราเลย..แม้กระทั่งในห้องน้ำ อันเป็นที่ส่วนตัวแท้ ๆ...ก็อาจจะมีเสียงจาก Line หรือ เสียงโทรศัพท์ ดังแทรกให้เราต้องกระโจนออกมา และปั้นเสียงให้ดูน่าฟัง ทั้ง ๆ ที่ปวดท้อง...รึว่าไม่จริง..

ชีวิตเราท่าน ขึ้นอยู่กับภาพรอบ ๆ และเสียง รอบ ๆ ตัวเรา และเราก็เก็บภาพนั้นไว้ เพื่อเปรียบเทียบสิ่งที่จะเกิดขึ้นในครั้งต่อไป นี้เรียกว่า "**image**" ตัวนี้แหละถูกเก็บไว้ในส่วนที่เรียกว่า "**สัญญา**" เพราะมันคือตัวก่อให้เกิด "**อุปาทาน**" ทำให้กลายเป็นภาพว่าจะชอบ รัก เกลียด หลง หรือ โกรธ ฯลฯ

" **บุญ** " ก็เหมือนกัน มีรูปแบบเฉพาะของมัน ไม่ใช่เอาอาหารไปให้คนตาบอด หูหนวก อย่างนี้ก็ไปเรียกว่า "ได้บุญ" นี้ไม่ใช่ นี้เรียกว่า "ได้ทำความดี" เท่ากับทำฟรี ได้แค่ความสบายใจว่าได้ทำ = บริจาค สูงสุดเป็นได้แค่เทวดา ไปนิพพานไม่ได้ "บุญ" จะทำได้

ต้องพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ เหมือนการฝากธนาคาร ต้องมีระเบียบ มีแบบฟอร์มเฉพาะว่าเป็นบัญชีไหน ประเภทอะไร เพราะเวลาเบิก ก็ต้องเบิกตามกฎเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้ ฉะนั้น การทำบุญจึงมีความถี่ (คำถวาย) หลายรูปแบบ เช่น กฐิน ผ้าป่า ภัตตาหารเป็นต้น แต่ละชนิด ก็จะมีคำกล่าว...อันที่จริง คือ การสร้างระดับคลื่นความถี่ หรือ หมายเลข และชนิดบัญชีเฉพาะ เพื่อสะดวกในการ "เบิกบุญ" แต่ทั้งหมดนั้น จะต้องครบ คือ กรอกแบบฟอร์ม (กาย) รู้รหัสบัญชี (วาจา) และลายเซ็น (ใจ) ต้องพร้อม ๓ อย่างนี้ เรียกว่าบัญชีบุญ ได้ถูกเปิด และฝากไว้ในธนาคารบุญ ภาษาบาลีเรียกว่า "**บุญนิธิ**" ด้วยเหตุนี้เวลาจะเบิก ก็ต้อง**จำ "ภาพ" ที่ตัวเองได้ "ทำบุญ"** คือ "ฝาก" ไว้ นั้นได้ด้วย นี้แหละที่เรียกว่า "ระลึก" ถ้าจำไม่ได้ ฝากไว้สักกี่ร้อยพันล้าน ก็ไม่มีวันเอาออกมาใช้ได้

ฉะนั้นการปฏิบัติตั้งแต่เริ่มต้น คือ หาที่ตั้งของใจตามขั้นตอน ก็เพื่อให้เราสามารถระลึกรู้อารมณ์เดิมในอดีต และในการ "ทำบุญ" ในชาตินี้ เราก็ต้องทำด้วยการถึงพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ เพื่อให้เกิด**ภาพเชิงซ้อน อันสามารถทวน "สัญญา" เดิมในอดีตชาติในอารมณ์ ณ ขณะเวลาที่เราได้ "ทำบุญ" นั้น เมื่อ "image" ซ้อนกันลงตัว (คือสภาวะ กาย วาจา ใจ ถึงพร้อมเหมือนกัน) บุญในอดีตชาติ ก็จะแสดงผลทันที** นี้คือวิธีปฏิบัติ

ซึ่งจริง ๆ แล้ว...สำหรับผู้ที่เริ่มต้นปฏิบัติยังไม่อาจกระทำได้ เนื่องจากยัง "ตั้งลม" (ระงับอัสสาสะ-ปัสสาสะ) ไม่ได้...แต่ที่ได้มาดั่งปรารถนา หรือ อธิษฐานนั้น ไม่เรียกว่า "เบิกบุญ" แต่เป็น "เทวตาอนุโมทนา" คือ เทวดาจัดให้ ดังที่ได้กล่าวไปก่อนหน้านี้..

ส่วนการเบิกบุญนั้น เราสั่งได้เอง...ทั้งจำนวน..เวลาที่เรากำหนด..ว่าจะให้เกิดขึ้นเมื่อไร วันไหน เป็นไปตามปรารถนา ซึ่งไม่ได้เกี่ยวกับเทพยดา แต่มาจากการปฏิบัติของเราเอง ... ซึ่งจะเกิดจากการ "ตั้งลม" หรือ ฐิติขณะ เท่านั้น

ถามว่า "การตั้งลม" ยากไหม ...**คำตอบ**คือทำไม่ยาก...แต่อธิบายให้เข้าใจ ยากกกกกกกกกก ที่สุด..ยากตรงอธิบายให้คนเข้าใจว่ามันต่างกับ "กลั้นใจ" ยังไง ? เพราะส่วนใหญ่จะ อึดใจ กลั้นใจ...แต่ตัวเองเข้าใจว่า "ตั้งลม" ทำไปปวดท้องไป บางคนทำผิดต้องวิ่งไปหาหมอคิดว่ากระเพาะอักเสบ บางคนก็ปวดท้อง มึนศีรษะ เลิกทำไปเยอะ เพราะไม่เข้าใจวิธี "ตั้งลม" ซึ่งยากมากในการอธิบาย แต่ง่ายมากในการปฏิบัติ ..และหากตั้งลมไม่ได้ ก็ไม่ต้องคิดเบิกบุญ หรือก้าวหน้าไปกว่านั้น เพราะทางตัน ไปต่อไม่ได้...แต่ก็ยังดีที่มีเทพยดาคอยช่วย ไม่ทอดทิ้งให้ทุกข์อย่างที่อดีตเคยเป็นมา ....

จะเห็นได้ว่าเมื่อสภาวะอารมณ์+แห่งการทำบุญในปัจจุบัน ซึ่งกระทำด้วยความถึงพร้อมด้วยกาย วาจา ใจ เหมือนกับสภาวะการทำบุญในอดีตชาติ เมื่อสมานอารมณ์ และภาพเป็นหนึ่งเดียวกัน บุญนั้นจึงแสดงผลได้ตามปรารถนา นี่แหละเรียกว่า **การเบิกบุญ** เป็นระดับของ "**มโนทวารวิถี**" ซึ่งอยู่ในขั้นอัปปนาสมาธิ อันเป็น**มิติแห่งใจ** ซึ่งขอยกยอดไปอธิบายวันพรุ่งนี้

ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย จงดลบันดาลให้ทุกท่านประสบแต่สิ่งอันเป็นกุศล สารพัดสรรพมงคล ด้วยลาภ ยศ ปฏิภาณ ธนสาร สมบัติ สารพัดที่ปรารถนาดั่งอธิษฐาน จงทุกท่านทุกประการเทอญ...เจริญพร

เราคุยกันไว้ที่เรื่อง การเข้าสู่มโนทวารวิถี หรือ มิติแห่งใจ อันเป็นเส้นตรงที่จะไปสู่การอธิษฐานด้วยตนเอง ที่สามารถกำหนด จำนวน เวลา สถานที่ รวมทั้งสิ่งที่ต้อง-การ ให้ปรากฏได้ตามใจปรารถนา

ในขั้นนี้ หากกล่าวกันในทางปฏิบัติ ถือว่าเป็นขั้นที่สำคัญยิ่ง เพราะผู้ที่จะก้าวไปถึงพระนิพพานได้ ก็ต้องผ่านเข้าสู่มโนทวารวิถี หรือ มิติแห่งใจ คือการทำสมาธิด้วยกายในกาย ที่ผ่านมาเราทำสมาธิด้วยกายนอก (กายเนื้อหรือกายสังขาร=ปัญจทวารวิถี) ทางภาษาปฏิบัติเรียกว่า อุปจารสมาธิ แต่ที่เราจะก้าวต่อไปนี้เรียกว่า "อัปปนาสมาธิ" เราย้อนไปดูว่า สิ่งที่เราได้ปฏิบัติผ่านมาในขั้นของอุปจารสมาธิ ที่เป็นไปโดยกายเนื้อ หรือ ปัญจทวารวิถี คือ รับรู้โดยทาง ตา หู จมูก ลิ้น สัมผัส นี้เรียกว่าปัญจทวารหรือทวารทั้ง ๕ เช่น เราต้องใช้ตาดูตัวนะโม... ใช้หูฟังเสียงเวลาเราเปล่งวาจา เป็นต้น ซึ่งแน่ละหากมีเสียงอื่นมากระทบ ก็ทำให้เราสะดุ้งออกจากสมาธิง่าย ๆ เพราะการรวมตัวของสมาธินั้นยังไม่ลึกพอ จึงเรียกว่า "อุปจาร" แปลว่า เฉียด ๆ คือ เกือบใช้ได้แล้ว...

แม้กระนั้นก็ตาม อานิสงค์ที่เราได้เปล่งสัจจะวาจา ถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา ก็เป็นมหากุศล จัดเป็น มหาทาน ยิ่งใหญ่กว่าบริจาคร่างกาย หรือ หัวใจให้สภากาชาด อันนั้นเป็น "ทาน" ไม่ใช่ "บุญ" เพราะบุญต้องสำเร็จด้วยการถึงพร้อมด้วยกาย วาจา ใจ ในการปฏิบัติสติปัฏฐานเท่านั้น แต่ตอนเราบริจาคหัวใจ ดวงตา หรือ ร่างกาย ให้สภากาชาดอย่างนี้ไม่ได้เป็นไปโดยวาระจิตแห่งสมาธิ จึงมีผลแค่เป็น "ทาน" ไปได้สูงสุดแค่สวรรค์ แต่คนเข้าใจว่าเป็นบุญ ซึ่งไม่ใช่ เพราะผลของบุญนั้นส่งให้เราไปถึงพระนิพพานอันเป็นที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ และภพชาติทั้งหลาย

การที่เราได้ฝึกปฏิบัติเพื่อกำหนดอารมณ์ที่ผ่านมานั้น เพื่อให้เราได้ฝึก "**สติ**" คือ การระลึกรู้อารมณ์ และรู้เท่าทันวาระจิต สามารถควบคุมจิตของเราได้ เมื่อเราควบคุมจิตของเราได้เราก็ควบคุมเวลาได้ ดังพระบาลีว่า " **จิตฺเตน นียติ กาโล ฯ จิตย่อมกำหนดเวลา"** จิตเปรียบเสมือนพวงมาลัยรถ เมื่อเราควบคุมจังหวะของพวงมาลัยได้ ก็สามารถควบคุมรถ (กายสังขาร) ให้อยู่ในอำนาจได้ และเมื่อคุมจังหวะของจิตได้ ก็ควบคุมเวลาได้...ด้วยเหตุดั่งนี้ ผู้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง จึงสามารถควบคุมเวลาได้ตามปรารถนา แม้แต่หยุดเวลาไว้ก็ได้

จังหวะของจิต เรียกตามภาษาปฏิบัติ เรียกว่า "**วาระจิต**" ที่ผ่านมา เราได้ผ่านขั้นตอนของการควบคุมสภาวะ วาระแห่งจิต จนสามารถรับรู้อารมณ์ และกำหนดอารมณ์ประกอบนิมิต (นะ.. โม..) กันได้แล้ว ซึ่งเป็นไปตามหลักแห่งสติปัฏฐานซึ่งแสดงไว้เป็นพระบาลีว่า

กถ ฯ อุปฺปาทฐิติภงฺควเสน ขณตฺตยเมกจิตตกฺขณ นามฯ ตานิ ปน สตฺตรส จิตฺตขณานิ รูปธมฺมาน มายู ฯ

ความว่า.....การกำหนดขณะอารมณ์ของจิต ด้วยสามารถแห่งการระลึกรู้ (สติ-ธรรมชาติระลึกรู้อารมณ์) มีอตีตมหันตารมณ์ (อารมณ์ที่เราได้ปิติมาแล้วนั้น = อารมณ์อดีต) เป็นต้น ด้วยอาการอย่างไร คือ การกำหนดอารมณ์แห่งวาระจิต (บังคับด้วยภาวนา ...นะโม..ด้วยเสียงแห่งกายในกาย+อัสสาสะ+ปัสสาสะ) นี้เรียกว่า **วาระจิตมี ๓ ขณะ** คือ

๑. อุปาทขณะ คือ ขณะที่เกิดขึ้น = ลมหาใจเข้า (อัสสาสะ)

๒. ฐิติขณะ คือ ขณะตั้งลม(ระงับอัสสาสะ-ปัสสาสะ=ทรงลมไว้)

๓. ภังคขณะ คือ ขณะที่ดับไป (ปัสสาสะ-ลมหาใจออก)

ทั้ง ๓ ขณะแห่งจิตที่กล่าวนี้เรียกว่า ๓ ขณะใหญ่ ประกอบด้วย ๑๗ ขณะจิตย่อย อันมีมโนทวาร (ใจ) ควรคุมไว้อีก ๑ รวมเป็น **๑๘ ขณะ** นี่คือที่มาแห่ง**อัฐารสธาตุ** หรือ ธาตุ ๑๘ ที่ถูกควบคุมไว้ด้วย นะ..โม..ทั้ง ๑๘ นั้น อันเป็นอายุแห่งรูปธรรมแห่งสัตว์ในสังสาวัตรทั้งหลาย ก็ด้วยเหตุดั่งนี้ ผู้ควบคุมธาตุทั้ง ๑๘ ได้ดังกล่าวนี้ จึ่งได้ชื่อว่า "**ธาตุกุศลบุคคล**" คือ ผู้สำเร็จในการคุมธาตุ อันมี รูปเป็นต้น...

จึงจะเห็นได้ว่าผู้ปฏิบัติสมาธิ จะอ่อนกว่าวัย สวยได้ไม่ต้องศัลยกรรม ก็ด้วยเหตุดั่งนี้ (ใครที่อยากสวย หล่อ แบบถาวรตลอดชีวิต ฝึกสมาธิได้เลย รับรองผล...และก็ไม่ใช่สวย หล่อ เฉพาะชาตินี้นะ ...ผลบุญจะส่งไปทุกชาติอีก ตะหาก...!)

จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติแต่ต้นมาจนถึงขั้นนี้ที่กล่าวมา เราสามารถควบคุมพวง-มาลัยรถ คือ รูปกายสังขารภายนอกของเราได้แล้ว (จริง ๆ แล้วยังสามารถเปลี่ยนรูปร่างไปตามที่จะต้องการให้ใครเห็นเป็นแบบไหนก็ได้ เพราะตาคนจะเห็นแต่ภาพสะท้อนกลับ ของพื้นผิว ดังนั้นการสร้างความถี่ที่พื้นผิวของกายสังขาร ให้เป็นไปตามความถี่ที่เราต้องการ ผู้ที่มองเห็นก็จะเห็นภาพตามความถี่นั้น ๆ ...นี้คือที่มาของคำว่า ...อย่าเชื่อในสิ่งที่เห็น แต่ ...จงเชื่อในสิ่งที่เป็น..Don't belive what you see, But belive what it's be !!)

มนุษย์ให้คำจำกัดความแก่ วัตถุและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบนโลก ตามที่ตนเองประสบพบเห็น สิ่งเหล่านั้นมิได้ดำรงอยู่จากภายใน หรือ ดำรงอยู่อย่างสัมบูรณ์อย่างที่เราระบุหรือรับรู้ มันไม่ได้ดำรงอยู่จากภายใน แต่นั่นไม่ได้หมายถึงว่ามันไม่มีอยู่ สิ่งต่าง ๆ ที่เราให้คุณค่าจะดำรงอยู่ก็ต่อเมื่อมันสัมพันธ์กับตัวเรา และมันจะเกิดปฏิกริยาให้เป็นอย่างไร ตามที่เราระบุตกลงใจว่ามันเป็นเช่นนั้น แต่ความดำรงอยู่ตามสภาพความเป็นจริงของมันนั้นหามีจริงไม่ มันย่อมแปรผันไปตามคำพูด ความคิด และความหมาย ที่เปลี่ยนไปตามยุคสมัย อันเราได้บัญญัติศัพท์ขึ้นใช้กำหนดเรียกมัน สิ่งเหล่านี้แหละที่เรียกว่า " **สมมุติบัญญัติ**" คือ ความมีในไม่มี ..ไม่มีในมี...ความมีอยู่ย่อมอาศัยความไม่มีอยู่จึงบังเกิดคำว่า " มี " คำว่าไม่มี ย่อมอาศัยความมีอยู่ จึงบังเกิดคำว่า "ไม่มี" นี้เรียกว่า "การอิงอาศัยแห่งปัจจัย" ดั่งพุทธพจน์แห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสว่า "... สิ่งซึ่งเกิดขึ้น โดยอิงอาศัยสิ่งอื่นอันมิใช่สิ่งนั้น แต่มิได้แตกต่างไปจากสิ่งนั้น ดังนั้นมันจึงมิได้คงทนถาวร แต่ก็มิใช่ไม่มีอยู่.."

ที่กล่าวถึง ความมีในไม่มี, ไม่มีในมี, การอิงอาศัย...นั้น...ความหมายถึง การอิง

อาศัย ระหว่าง **กายนอก** (กายสังขาร) อันเป็นสมมุติ ย่อมแตกดับเป็นธรรมชาติ แต่เราสัมผัสได้ เมื่อตายไปละลายสูญ ...สำหรับ**กายในกาย** (ใจ) เรามองไม่เห็น เหมือนกับว่าไม่มีอยู่ แต่แปลกไหมล่ะ เมื่อกายสังขารที่เราว่ามีอยู่พอตายกลับเน่าเปื่อยสลายไป ในขณะที่กายในอันมองไม่เห็น กลับนำเอาบุญกรรมบาปที่เรากระทำไปเกิดภพชาติใหม่... นี่แหละเรียกว่า มีในไม่มี ...

ฉะนั้น การเข้าสู่มิติแห่งใจ จึงเป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจ และผ่านขั้นตอนทั้ง ๕ มาอย่างดีแล้ว ชำนาญแล้ว เพราะเป็นการทำสมาธิด้วยกายในกาย (ใจ) ล้วน ๆ เพราะอัปปนาสมาธิไม่อาจเกิดขึ้นได้โดยการทำสมาธิด้วยกายสังขาร (ปัญจทวารวิถี) แม้จะไปนิพพาน ก็ต้องไปทางมโนทวารวิถี ...ดังนั้น หากสำนักใด ไม่รู้จักคำว่า "มโนทวารวิถี" ก็ขอให้ท่านทั้งหลายจงได้รู้เถิดว่า "สำนักนั้นไม่รู้วิถีทางไปพระนิพพาน" เพราะนิพพานต้องไปด้วย "ใจ" หรือ กายในกาย ตามสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค เท่านั้น ไม่มีทางอื่น

ขอพลังแห่งพุทธานุภาพ จงสถิตย์อยู่กับทุกท่าน ดลบันดาลให้สมปรารถนา ในสิ่งอันปฏิบัติอธิษฐาน จงสัมฤทธิผลโดยพลันทุกประการเทอญ....เจริญพร

เพื่อให้คลายข้อสงสัย ที่ได้กล่าวถึงธาตุกุศลบุคคล สามารถควบคุมรูปกายได้ด้วยอำนาจแห่งกำลังสมาธินั้น ความนี้มีปรากฏเป็นหลักฐานยืนยัน อยู่ในพระบาลี อัฏฐารสเถรี สหัสานมปทาน ว่าด้วยการแสดงฤทธิ์ของภิกษุณี ถวายต่อหน้าพระพักตร์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ความว่า.. "...พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า...เธอทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของเรา พวกเธอจงแสดงฤทธิ์ เพื่อตัดความสงสัยของบริษัททั้งปวงเท่าที่มีอยู่เถิด.."

พระเถรีภิกษุณีเหล่านั้น ถวายอภิวาทพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วจึงแสดงฤทธิ์ถวายมาหมายหลายอย่างกัน... คือ.. แปลงกายใหญ่เท่าภูเขาจักวาล ...แปลงเป็น ช้าง ม้า ภูเขา ทะเล ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ภูเขาล้อมพระสุเมรุ...บ้างแปลงเป็นเหล่าทวยเทพ.."

ข้อความสำคัญในพระบาลีนี้ที่พระพุทธองค์ให้ทรงแสดงฤทธิ์ คือ " เพื่อตัดความสงสัยของเหล่าบริษัททั้งปวง " หมายถึง ผู้ปฏิบัติได้จริงจะต้องฤทธิ์ ไว้ขจัดความสงสัย (ซึ่งต่างจากคำสอนบางแห่ง จะไม่ให้ปฏิบัติสมาธิให้เกิดฤทธิ์ โดยอ้างว่า พระพุทธเจ้าห้าม... จากหัวข้อธรรมนี้ คงเป็นเครื่องยืนยันได้อย่างชัดเจนว่า ผู้ปฏิบัติย่อมต้องมีฤทธิ์ เหมือนกินอาหารต้องรู้รส ฤทธิ์ คือ รส ของสมาธิ อันเป็นปกติที่ผู้ปฏิบัติต้องรู้ แต่ไม่ติดในฤทธิ์ คือไม่ติดในรสของอาหาร)

ฤทธิ์อันเกิดจากอำนาจแห่งสมาธิ สามารถควบคุมรูป และสิ่งอื่นใดอันเป็นสมมุติบัญญัติได้ทั้งปวง ...ธนบัตร เป็นเพียงกระดาษใส่สีมีตัวเลข ต่างกันโดยความถี่ คือสี จากตาที่มองเห็น และเป็นสมมุติ จึงอยู่ภายใต้อำนาจควบคุม ของผู้ปฏิบัติโดยสิ้นเชิง

คำถาม มีว่า เหตุใดจึงชี้เน้นเรื่องให้อธิษฐานเรื่อง " เงิน " หรือทรัพย์สิน

คำตอบ คือ เพื่อให้ได้รู้ว่า ทรัพย์สิน เงินทองทั้งหลายนั้น เป็นเพียง "สิ่งสมมุติ" จะมีค่าเมื่อเรามี "ความต้องการ" เรียกว่า "ตัณหา" และเมื่อตัณหาความทะยานอยากมากขึ้น ก็มีความคิดในทางไม่ดีเรียกว่าเป็นอกุศลเกิดขึ้น เพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์นั้น เรียกว่า "โลภ" ด้วยเหตุดังนี้ การอธิษฐานให้ได้มาซึ่งทรัพย์ คือการขจัดต้นตอแห่งความโลภเสียแต่แรก เสมือนเราอยากกินไก่ย่าง ให้กินไก่ย่างทุกมื้อ ไม่มีสิ่งอื่น ไม่นานแค่เห็นไก่ ก็แทบวิ่งหนี เพราะมันเบื่อไม่อยากเห็น ฉันใดก็ฉันนั้น

แต่ในโลกของความเป็นจริง ๙๙ % อธิษฐานไม่เป็น เพราะไม่รู้วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง จึงต้องปล่อยชีวิตไปตามเวรกรรม รับบุญบ้าง บาปบ้าง ชีวิตสุขผสมทุกข์ เป็นหนี้สิน จะทำกุศลทาน ก็ไม่มีทรัพย์ เพราะชีวิตยากจนค่นแค้น ฉะนั้น การปฏิบัติขั้นต้น ๆ ผล หรือ อานิสงค์ที่ได้ คือ สุขกาย มีกิน มีใช้ มีทรัพย์ไว้ทำบุญทำทาน ชีวิตไม่อดอยากยากแค้น รูปสังขารก็สดสวย ไม่เสื่อมโทรม จิตใจร่าเริงมีแต่ความสุข เพราะทุกขเวทนาได้ถูกอำนาจแห่งพลังสมาธิตัดออกไปด้วยอธิษฐานฤทธิ์ ซึ่งจะมีได้เฉพาะผู้ที่ปฏิบัติสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค เท่านั้น

ที่ผ่านมานั้น เป็นการนำเอา "นิมิต (นะโม..และอารมณ์ที่ได้ปีติ)" จากภายนอกเข้าสู่ "ใจ (กายในกาย)" เรียกว่า "**อภิวาทิย**" คือ นำภาพ นะ...โม..มาตั้งไว้ที่ปถวีธาตุ แล้วแปรเปลี่ยนตัว นะ..โม..เป็นภาพสิ่งที่เราต้องการ แต่ต่อไปนี้ จะเป็นการนำจากภายใน "ใจ" (กายในกาย) ออกสู่ภายนอก เรียกว่า "**มนสิการ**" คือ ทำสิ่งที่อธิษฐานให้เกิดขึ้นจริงและสัมผัสได้จริง ตามที่เราปรารถนา .... การปฏิบัติขั้นนี้ จะปฏิบัติโดยใช้การพิจารณารักษาอารมณ์ "นิมิต" บนอุปกรณ์ประกอบ เรียกว่า "กสิณ" ซึ่งจะมี ๒ ระดับ คือ ระดับแรกปฏิบัติบนบก ระดับสอง ปฏิบัติใต้น้ำ ทั้ง ๒ ระดับจะมีผลและพลังที่แตกต่างกัน แต่ทั้งสิ้นของกสิณ จะเป็นการปฏิบัติโดยใช้กายในกายเป็นองค์แห่งสมาธิ คือ ทำสมาธิด้วยกายในกาย เรียกว่า มโนทวารวิถี ...ซึ่งเราจะศึกษากันในครั้งต่อไป

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย จงดลบันดาลให้ท่านทั้งหลาย จงประสบแต่ความสุข สมหวัง สมปรารถนา ในทุกสิ่งอันเป็นกุศล ทุกประการเทอญ ...เจริญพร

สิ่งสำคัญและขั้นตอนในการปฏิบัติที่ผ่านมา นั้นเรียกว่า "ปัญจทวารวิถี" คือ การปฏิบัติด้วยกายเนื้อ (กายนอก) อันได้แก่ การฝึกหาที่ตั้งของ "ใจ" โดยการใช้ลมหาใจ เข้าไปตั้งไว้ ณ ที่สุดแห่งลมหาใจเข้าซึ่งเรียกว่า "อัสสาสะ" นี้เป็น**ขั้นที่ ๑**

จากนั้น ฝึกการออกเสียง (วาจา) ให้ปาก กับ เสียงใน "ใจ" ออกมาพร้อมกัน โดยการใช้รหัสนามเทพยดาคือ นะ..โม... นี้เป็น**ขั้นที่ ๒** เมื่อสามารถผ่านขั้นที่ ๒ คือเสียงของปาก กับ "ใจ" ตรงกัน จึงเข้าสู่

ขั้นที่ ๓ คือ การจดจำ ระยะของลมหาใจ ว่าสั้นหรือยาว ขนาดไหน ตามหลักแห่งอาปานสติ โดยการทิ้งขนนก พร้อมเปล่งเสียงจากปาก (วาจา) และ ใจ ด้วยเสียง นะ...โม..ให้พร้อมกัน ซึ่งเมื่อ ปาก กับใจ พร้อมกัน จะเกิดสภาวะไฟฟ้าชีวภาคในร่างกายเราทำงาน ให้แตกต่างจนเรารู้สึกได้นั้น ภาษาปฏิบัติเรียกว่า "ปิติ" ซึ่งเราจะต้องจำให้ได้ว่าเกิดขึ้นตอนไหน ตัวอักษรอะไร ใน นะ..โม นี้เป็น**ขั้นที่ ๓** เมื่อเกิดอารมณ์ของ "ปิติ" ขึ้นแล้ว แต่ยังไม่รู้ว่าตัวไหน จึงเข้าสู่

ขั้นที่ ๔ คือการหัดร้อยปะคำ อันเป็นอุปกรณ์ที่จะเป็นตัวที่จะสามารถให้เราแยกได้ว่า "ปิติ" ที่เกิดนั้นเป็นอักษรอะไรแน่นอน พร้อมทั้งเป็นการฝึก " ตั้งลม" ซึ่งก็คือ เอาอารมณ์ปิติ+อักษร นะ..โม..ที่ได้นั้นไปไว้ที่สุดแห่งลมหาใจ ณ นิยะมะ(ฐานที่ ๑) ปถวีธาตุ นี้เป็น**ขั้นที่ ๔**

เมื่อชำนาญในการนำ "ปิติ"+อักษรตัวนะ..โม..ที่เราได้ปิติ ไปตั้งที่นิยะมะ (ฐาน) ปถวีธาตุได้แล้ว จึงแปรเปลี่ยนภาพนั้น ให้เป็นภาพของสิ่งที่เราปรารถนา ภาพนั้นต้อง

ชัด นิ่ง ในขณะที่กายนอก (มือ) เดินปะคำพร้อมไปกับปาก+ใจ เปล่งวาจา นี้เป็น**ขั้นที่ ๕**

เป็น "การถึงพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ" และอาการและอารมณ์นี้ จะต้องใช้ในการถวายของพระ ทำบุญ หรือ ระลึกถึงบุญที่เคยทำ เป็นมหากุศลอันยิ่งใหญ่ อันทำได้ยาก... แม้กระนั้น ปิติ สมาธิก็อยู่ไม่นานเพราะเกิดจากกายนอก คือ ปัญจทวารวิถี เป็น อุปจารสมาธิ เท่านั้น

แม้กระนั้น อานิสงค์ที่เราจะได้รับ คือ "เทพยดาอนุโมทนาบุญ" ซึ่ง ผู้ปฏิบัติสามารถตรวจสอบผลของการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของตนได้แล้ว คือ

๑. ธุรกิจ รายได้ดีขึ้นกว่าเดิม

๒. ชีวิตความเป็นอยู่สะดวกสบาย

๓. โรคภัยไข้เจ็บ(โดยเฉพาะที่ไม่ใช่โรคติดต่อหาย หรือบรรเทา)

๔. ประสบพบแต่สิ่งที่ดี ไม่ว่ามิตรสหาย เจ้านาย หรือ ผู้ร่วมธุรกิจ ฯลฯ

เหล่านี้เป็นผลที่มาจากเทพยดาจัดสรร คอยดูแลรักษาไม่ให้ผู้ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค ต้องมีความทุกข์ ดังนั้นสิ่งใดอันจำเป็นต่อการดำรงชีพ จะอุดมสมบูรณ์ไปทุกสิ่ง ในการปฏิบัติ ๕ ขั้นตอนที่ผ่านมานั้น เป็นการปฏิบัติระดับฝึกฝนหาความชำนาญ เพื่อผ่านเข้าสู่สมาธิระดับสูงยิ่งขึ้นไปอีกเรียกว่า "อัปนาสมาธิ" ซึ่งต้องปฏิบัติด้วยกายในกาย (ใจ) เท่านั้น โดยมีความแตกต่างตรงที่ว่า "ปัญจทวารวิถี" นั้น นำจากภายนอกเข้าสู่ภายในกายในกาย ส่วน "มโนทวารวิถี" นำจากภายในออกสู่ภายนอก

...คำเตือน..ท่านใดที่ยังไม่ชำนาญใน ๕ ขั้นตอนของ "ปัญจทวารวิถี" ยังกำหนดเวลาหลับตื่นให้ตนเองไม่ได้ นั่นหมายถึง ยังกำหนดอนาคตภายนอกยังไม่ได้ ...อย่าเพิ่งเข้าสู่การปฏิบัติ "มโนทวารวิถี" โดยเด็ดขาด เพราะนอกจากจะไม่ได้ผล และ เสียเวลาเปล่าแล้ว อาจเกิดสภาวะ " จิตหลอน " คือ นึกเพ้อฝัน เห็นภาพต่าง ๆ ไปเอง บางคนอาจถึงวิกลจริต

..ย้ำ..หากยังกำหนดหลับตื่นไม่ได้ตามเวลาต้องการ ยังแปรอักษรนะโม..เป็นภาพที่ต้องการแล้วไม่เกิดผลดั่งภาพนั้น..อย่าเพิ่งก้าวข้ามไปทำ "มโนทวารวิถี" โดยเด็ดขาด!

.. ต่อไปนี้ จะก้าวเข้าสู่การปฏิบัติ "อัปนาสมาธิ" โดย "มโนทวารวิถี" เป็นลำดับขั้นตอนแห่งการปฏิบัติ โดยการใช้กายในกาย เป็นตัวทำสมาธิ.....เป็นมิติที่ไม่ใช่แบบที่ปุถุชนคนทั่วไปจะได้รู้ ได้เห็น เป็นมิติที่มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น (จึงเรียกว่า"ลับแล"หรือ

"บังบด") ในสภาวะดังกล่าวนี้ ผู้ที่ปฏิบัติแม้ในยามค่ำคืนที่มืดมิด ก็สามารถมองเห็นประดุจดั่งมีแสงตะวันยามเที่ยง สิ่งที่ซุกซ่อน เร้นลับ ใด ๆ หากปรารถนาจะรู้ก็รู้ได้ แม้เทพยดา คนธรรพ์ นาคราช โอปปาติกะ ทั้งหลาย ก็จักปรากฏ ซึ่งเป็นปกติของเส้นทาง "มิติของใจ"

ดังที่กล่าวมาแต่ต้น คือ ต้องผ่านการฝึกฝน ระลึกรู้อารมณ์ปิติ+นิมิต และรู้วิธีแปรเปลี่ยนภาพแห่งนิมิตนั้นให้เป็นจริงได้มาแล้ว เพราะในขั้นของอัปนาสมาธิ จะต้องอาศัย "นิมิต" เป็นหลักใหญ่ในการปฏิบัติ พร้อมกับ ลมหาใจ (อัสสาสะ-ปัสสาสะ) ควบคุมนิมิตโดยตลอด ดังปรากฏพุทธพจน์กำหนดไว้ในพระบาลี ว่า...

นิมิตฺเต ฐปยํ จิตฺตํ นานาการ วิภาวยํ ธีโร อสฺสาสปสฺสาเส สกํ จิตฺตํ นิพนฺธติ ฯ

ความว่า .. ผู้มีความฉลาด ซึ่งได้เจริญอานานัสติ มีอาการตั้งลมไว้ในนิมิตได้ ก็ย่อมได้ชื่อว่า ผูกจิตของตนไว้กับอัสสาสะปัสสาสะได้ เมื่อโยคาวจร กำหนดนิมิตไว้ได้ทั้ง ๓ ขณะ คือ อัสสาสะ (ลมเข้า) ปัสสาสะ (ลมออก) และระงับอัสสาสะปัสสาสะ (ตั้งลมไว้ที่นิยะมะ=ไม่หายใจ) ใน ๓ ลักษณะนี้นิมิตต้องไม่ขาดหาย.... นับแต่นั้น ต้องเพียรรักษานิมิตไว้ให้ดีที่สุด ด้วยการเว้นจาก " ที่อสัปปายะ (ที่ ๆ ไม่ควรไป เช่น บ่อน บาร์ เป็นต้น) " ควรคบหาบุคคลที่สัปปายะบุคคล (คือคนใฝ่บุญ ไม่ใช่คนจิตทราม จิตโลภ) เพียรรักษานิมิตดุจอัครมเหษีรักษาครรภ์ของมหาจักพรรดิ์ นั้นแล ฯ เมื่อ นิมิต+ปิติ นิ่งสนิท ไม่พร่ามัว ไม่สั่นไหว ทั้งอริยาบททั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน จึงเริ่มเข้าสู่การปฏิบัติ "กสิณ" นับแต่เวลานั้น

ขอพุทธานุภาพจงสถิตย์อยู่กับท่าน ความสุขสวัสดี สมหวังในสิ่งอันปรารถนาทุกสิ่งทุกประการ ทุกท่านเทอญ....เจริญพร

การปฏิบัติสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค แม้ว่าจะยังไม่ได้ถึงขั้น "ปีติ" แต่ที่แน่ ๆ ก็คือ "เทพยดาอนุโมทนาบุญ" ในมหาทาน ที่เราได้เปล่ง "สัจจะวาจา" ถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา...ชีวิตของผู้ปฏิบัติจึงเปลี่ยนไปจากเดิมนับแต่วันที่ กาย วาจา ใจ ถึงพร้อมในการถวายชีวิตนั้น เพื่อการเข้าถึงพุทธานุภาพ อันเป็นขั้นต้นของพระอริยบุคคล ....ชีวิตของเราต่อจากวินาทีนั้น เราได้กลายเป็น "ศิษย์ตถาคต" ..ฉะนั้น..ชีวิตจึงไม่มีเศร้า มีแต่สุข แม้ใครจะทุกข์เรื่องหุ้นตก...แต่ผู้ปฏิบัติรับทรัพย์เพราะ "ทองขึ้นราคา" นี่คือตัวอย่างเล็ก ๆ ในตลาดใหญ่ ที่ยิ้มและหัวเราะได้ในทุกสถานการณ์ ของผู้ปฏิบัติขั้นต้น ๆ จึงไม่ต้องกล่าวถึงผู้ที่ปฏิบัติผ่านขั้นที่ ๕ จะไม่มีคำว่า " ทุกข์ ยาก ลำบาก จน" อีกเลยในชีวิตของเขาและคุณ

ทีนี้ เรามาเข้าสู่เรื่องของการปฏิบัติขั้นสูง นั่นคือ "อัปนาสมาธิ" เป็นขั้นที่ต้องปฏิบัติโดย "กายในกาย" อุปกรณ์ที่ใช้คือ "แผ่นกสิณ" เมื่อกล่าวถึงคำว่า "กสิณ" หลาย ๆ ท่านที่เป็นอินเดียน่าโจนส์ (นักล่าอาจารย์)ก็คงได้เคยรับรู้มาแล้ว = อย่างผิด ๆ เพราะทุกสำนักก็ต่างจะกล่าวเป็นคำเดียวกัน เหมือนกันหมด (เพราะจำมาจากหนังสือเล่มเดียวกัน =วิสุทธิมรรค = ทั่วโลกไม่มี มีแต่เมืองไทย ให้ความสำคัญยิ่งกว่าพระไตรปิฎกซะอีก ทั้ง ๆ ที่เขียนผิด เริ่มใช้สมัย ร.๔) ทำไมจึงกล่าวเช่นนั้นว่า "ทุกสำนักต่างให้ความหมายของกสิณผิด" ก็เพราะต่างก็เข้าใจกันไปเอง (อ่านเอง เออเอง แต่ไม่ได้ทำ =เพราะไม่รู้จะทำยังไง) ว่า ทำกสิณเพื่อให้ได้ฤทธิ์ และไม่ใช่ทางของพระพุทธศาสนา ....ว่าไปโน่น... สรุปคือ ไม่สอนให้ใครทำ..แต่ที่สอนก็กลายเป็นสอน มโนมยิทธิ ไปเที่ยวทัวร์สวรรค์

นรก...เปรอะไปหมด ซึ่งมันไม่มีอย่างนั้นในพระไตรปิฎก

โดยความเป็นจริงแล้ว กสิณนี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง ในกรรมฐาน ๔๐ เพราะที่จะไปพระนิพพานได้ ก็ต้องอาศัย อานาปานสติ+สติปัฏฐาน+ปฏิสัมภิทามรรค **และต้องใช้นิมิตจาก "กสิณ" เท่านั้นเป็นตัวนำทาง** พระพุทธองค์ทรงมีพุทธพจน์ไว้อย่างชัดเจน ว่า **"นตฺถิ ปญฺญา สมาอาภา .....แสงสว่าง เสมอด้วยปัญญาไม่มี"** ปัญญาในที่นี้ เป็นปัญญาในทางพระพุทธศาสนา คือ ต้องเหาะได้ หายตัว ดำดินได้แล้ว ถึงจะได้ปัญญา เพราะปัญญามีไว้หลุดพ้น .....ไม่ใช่แบบที่นักวิชาการไปดึงเอาคำว่า "ปัญญา" ลงมาเสียต่ำ เช่น คนปัญญาดี ที่จริงต้องเรียกว่า "สัญญาดี" สัญญาคือความจำได้หมายรู้ ไม่ใช่มีไว้หลุดพ้น ต้องเรียน จด และ จำ จึงเรียกว่า "สัญญา" เพราะแม้จะฉลาดยังไง ก็ไม่พ้นนรก ไม่พ้นการเวียนว่ายตายเกิด

แต่ปัญญา ต้องเป็นพระอริยบุคคลขั้นอานาคามี คือ เหลืออีกก้าวเดียว ก็เป็นพระอรหันต์ พอถึง "ปัญญา" ก็หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ภพชาติ นั้นคือพระนิพพาน ..นี้คือความหมายของคำว่า "ปัญญา" ....ที่ต้องนำมากล่าวก็เพราะว่า ...การที่จะถึงปัญญานั้น จะต้องผ่าน "แสงสว่าง" ก่อน เรียกว่า เป็นลำดับ "**ญาณ**" (สูงกว่าฌาน เพราะฌานนั้นเสื่อมได้ แต่ญาณไม่เสื่อม=ขออภัยที่ไม่อาจจะเขียนให้อ่านกันได้ เพราะพระพุทธ-องค์ทรงบัญญัติวินัยไว้ ห้ามสอนเรื่องญาณแก่อนุสัมบัน คือคนธรรมดา=นี่แหละที่ห้ามโยมขึ้นเขาเวลาสอนพระที่ห้วยโผ แม่สะเรียง นั่นไง)

ที่กล่าวถึงเรื่อง "แสงสว่าง" ก็เพราะเกี่ยวข้องกับ "กสิณ" โดยตรง เนื่องจากกสิณ คือ เครื่องมือขั้นต้นของนักปฏิบัติ ระดับอัปนาสมาธิอันทำให้เกิดแสงสว่าง ซึ่งแสงสว่างของกสิณจะแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ ดังนี้ ขออธิบายเรื่องระดับของกสิณ ให้เข้าใจกันซะก่อนที่ท่านทั้งหลายที่ผ่าน ๕ ขั้นตอนมาแล้ว จะได้นำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง และเข้าใจแนวทางแห่งปฏิสัมภิทามรรคนั้นทำอย่างไร ขั้นไหน เพียงใด ไม่งั้นจะไม่ทราบความหมายทั้งหลาย อันปรากฏในพระบาลีที่อยู่ในพระไตรปิฎก

เมื่อแรกที่ทำกสิณนั้น แสงสว่างที่เกิดขึ้นจะเปรียบได้กับว่า "เทียนเล่มน้อย" เป็นแสงเล็ก ๆ (ขั้นตอนไว้กล่าวกันข้างหน้า) ทั้งนี้ก็เพื่อให้รู้ว่าแสงจากอัปนาสมาธิที่ได้จากกสิณนั้นเป็นอย่างไร สี ความสว่าง และอาณาเขต ซึ่งแสงทั้งหมด จะเกิดขึ้นบนแผ่นกสิณเบื้องหน้า (ตำแหน่งเดียวกับที่เราตั้งแผ่นนะโม...เพียงแต่เปลี่ยนเป็นแผ่นกสิณ...

ด้วยเหตุนี้คงเข้าใจแล้วนะว่า เหตุใดเราจึงใช้แผ่นนะ..โม..มาฝึกกันตั้งแต่ต้น) ที่กล่าวมานั้น**เป็นขั้นที่ ๑** ทำบนบก คือเมื่อแสงเกิดแล้ว ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน ไม่หาย ก็ระลึกแสงนั้นพร้อมกับองค์ภาวนา ลงไปใต้น้ำ เพื่อฝึก "เมตตาพรหมวิหาร+มรณานุสติ" การฝึกกสิณใต้น้ำนี้ จะนำเอาสภาวะแห่งการ "ตั้งลม" (ระงับอัสสาสะ-ปัสสาสะ=ไม่มีการหายใจ) นำแสงสว่างกสิณที่ได้บนบกนั้นมาพิจารณา แสงนั้นก็จะเปลี่ยนไป คือ ใหญ่ขึ้น สามารถย่อ ขยายได้ตามความประสงค์ (ต่างกับแสงสว่างที่ได้ในขั้นที่ ๑ คือ ย่อขยายไม่ได้ เพียงแค่รู้แค่เห็น ว่าแสงสว่างเป็นอย่างไร)

ดวงแสงสว่างที่ได้จากใต้น้ำนี้ เรียกว่า "**ดวงอัปปมัญญา**" ดวงอัปมัญญา จะประกอบไปด้วยอารมณ์แห่งเมตตา ที่เกิดจากการปฏิบัติมรณานุสติพร้อมไปด้วยนั้น อัปปมัญญา เป็นองค์แห่งโพชฌงค์ ที่ผู้ปฏิบัติสามารถใช้ดวงอัปมัญญานี้ ขยาย แผ่ไปทั่วสกลจักรวาล ไม่มีขีดจำกัด (ที่เรียกว่า **แผ่เมตตา** ก็คือผู้ที่ต้องปฏิบัติได้ดวงอัปปมัญญานี้ แต่ที่เรามากรวดน้ำ และบอกว่า "แผ่เมตตา" นั้นไม่ใช่ เป็นการใช้คำพูดผิด ถ้าพูดให้ถูก เมื่อเรากรวดน้ำหลังทำบุญนั้น ต้องเรียกว่า "อุทิศส่วนกุศล" คือ ยกผลบุญที่ได้ทำวันนั้นให้... แก่ใครก็แล้วแต่ ...อุทิศ แปลว่า ยกให้)

ความสว่างของดวงอัปปมัญญานั้น สามารถส่องสว่างไปได้ทั่วจักรวาล คิดเอาว่าสว่างแค่ไหน ถามว่า สำคัญอย่างไร ?

จะเห็นได้ว่า เมื่อแรกได้แสงสว่างจากกสิณบนบก ก็ว่าเพียงรู้ว่า แสงสว่างของกสิณเป็นอย่างไร แต่เมื่อได้ดวงอัปปมัญญา ผู้ปฏิบัตินั้นก็จะรู้ด้วยใจของตนว่า แสงแห่งอัปมัญญานั้นสว่างกว่าแสงแห่งกสิณ.... และเมื่อผู้ปฏิบัตินั้น ได้พบแสงที่สว่างกว่าแสงอัปปมัญญา ก็จะทราบได้เลยว่า นั่นแหละคือ "**แสงแห่งปัญญา**" ตามพุทธพจน์ที่ตรัสว่า " **แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี** " กสิณ จึงมีความสำคัญแก่โยคาวจร (ผู้ใฝ่ปฏิบัติ) ด้วยประการฉะนี้

ขอความสุขสวัสดี มีโชคลาภ ประสบสิ่งที่เป็นมงคล สมหวังดั่งใจปรารถนาอันเป็นกุศล จงทุกประการ ทุกท่านเทอญ...เจริญพร

สิ่งที่อาจจะเป็นข้อสงสัยสำหรับพุทธศานิกชน และท่านผู้ใฝ่ในกุศลปฏิบัติ ได้อ่านธรรมะที่ผ่านมา สองประเด็นใหญ่ ๆ คือ

๑. กสิณ+อาปานัสติ+สติปัฏฐานเท่านั้นที่ผู้ปฏิบัติไปถึงซึ่งพระนิพพานได้ นอกนั้นไปไม่ถึง

๒. กสิณ คือ เครื่องมือให้เกิด แสงสว่าง ไว้สำหรับเปรียบเทียบ กับแสงสว่างอันเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติอัปปนาสมาธิ โดยมโนทวารวิถี

คำตอบข้อที่ ๑. คือ มีพุทธพจน์ปรากฏชัดเจนว่า "**เอกมคโคติ เอโก เอว มคฺโค น หิ นิพาน คามิมคฺโค อญฺโญ มคฺโค อตฺถีติ ..**" สติปัฏฐานเป็นหนทางสายเดียวเท่านั้นที่ไปสู่พระนิพพาน ไม่มีทางสายอื่น

ทำไมต้องทำร่วมกันกับอาปานสติด้วย ?

การปฏิบัติเหมือนรถกับคนขับ ร่างกายสังขารภายนอก (กายนอก) คือรถ ส่วนคนขับคือกายในกาย (ใจ) ต้องประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน การที่จะประสานให้เป็นหนึ่งเดียวกันได้ ก็เหมือนกับการหัดขับรถ คนขับต้องขับรถเป็นรู้กฎจราจร รู้จักประคองพวงมาลัย (ประคองจิต) ไม่ให้สอดส่ายตกเส้นทาง (เลิกปฏิบัติ = บางคนบวชเป็นเจ้าอาวาสสอนปฏิบัติกรรมฐาน ไม่นานสึกขาลาเพศเป็นฆราวาสไปเยอะแล้ว)

ด้วยเหตุนี้จึงต้องฝึกหัดให้ชำนาญ โดยวิธีใช้ลมหาใจ เชื่อมประสานควบคุมกายในกาย เรียกว่า อาปานัสติ ดังมีพุทธดำรัสว่า

อาปานสฺสติ ภิกขเว ภาวิตา พหุลีกตา; จตฺตาโร สติปฏฺฐานา ปริปูเรนติ....

อาปานัสติ อันบุคคลได้ปฏิบัติอบรมให้มากแล้ว ผู้นั้นย่อมชื่อว่าได้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์

เหตุที่ต้องปฏิบัติกสิณประกอบไปพร้อมนั้น เพราะ.. มีพุทธดำรัสตรัสไว้ชัดเจนในมหาสติปัฏฐานสูตร ดังนี้ว่า " ภิกษุทั้งหลาย ในศาสนานี้ ย่อมตามเห็นกายในกาย คือ ปฐวี (ธาตุดิน) โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยนัยเดียวกันย่อมตามเห็นกาย คือ อาโป (ธาตุน้ำ) แล คือ เนื้อหนัง ขนเล็บ ล้วนมีสภาพไม่เที่ยง เพราะการตามเห็นกายในกายประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้งปวง จึงชื่อว่า มีปกติตามเห็นกายในกาย" ด้วยเหตุดังนี้..เราจึงฝึกปฏิบัติที่ผ่านมาในชั้นปัญจทวารวิถี ให้รู้จักนำ "ปิติ"+ภาพ ไปตั้งไว้ ณ นิยะมะ (ฐาน) ธาตุต่าง ๆ โดยเริ่มที่ปถวีธาตุ นั้นคือ การปฏิบัติที่นำจากกายนอกเข้าสู่ภายใน (กายในกาย) ส่วน กสิณนั้นใช้กายในกาย พิจารณา "นิมิต" นั้น สิ่งหนึ่งที่อยากจะกล่าวกันให้ทราบไว้ ณ ตรงนี้ ซึ่งเป็นเรื่องจริง ที่เหนือกว่าสิ่งอื่นใด เพราะไม่อยากให้ไปหลงทางถูกหลอก เสียเวลาชีวิต แถมอาจจะสร้างบาปชนิด "ซื้อปืนให้โจรปล้น" โดยไม่รู้ตัว

นั่นก็คือ ในกรรมฐานทั้ง ๔๐ ชนิดนั้น นอกจาก กสิณ + สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค + อาปานัสสติ แล้วละก็ ปฏิบัติยังไง ๆ ก็ไปไม่ถึงที่หวัง โดยเฉพาะประเภทไปนั่งดูโครงกระดูก แล้วบอกว่าเป็นอสุภกรรมฐาน (ดูซากศพ) ในพระไตรปิฎกก็บ่งไว้ชัดว่า "บรรลุสูงสุดได้แค่ปฐมฌาน = โจรหนังเหนียว" อีกชนิดหนึ่ง ชอบกันนักคือ "เดินจงกรม" ยกหนอ ย่างหนอ แล้วบอกว่า เพื่อให้รู้"ทันจิต" จิตน่ะ ไวกว่าสายฟ้าแลบเป็นล้านเท่า แค่นี้ก็มึนแล้ว

แถมยังขัดกับที่พระพุทธองค์สอนไว้ เรื่องการทำสมาธิอีกตะหาก คือ ให้เสาะหาเรือนว่าง หรือ โคนไม้ ที่สัปปายะ แล้วให้ "นั่ง ตั้งกายตรง" ดำรงสติมั่น ไม่ได้บอกให้ "ยืนตัวตรง" ซักกะนิด คือนั่งทำยังไม่ได้ ไปเดินทำ...เห็นที่ทำ ๆ กันมา เป็นพระก็สึกไปมีภรรยา ที่เป็นโยมก็เอ๋อ เพราะทำมาหากินตามปกติไม่ได้ เนื่องจาก ยกหนอออออ... หยิบหนอออ ย่างหนอ...ข้ามถนนรถชนตาย นี่คือความจริงที่เกิดขึ้นในประเทศไทยยุคปัจจุบัน...เคยถามพวกที่ตั้งตัวเป็นอาจารย์ว่า ทำไมคุณสอนยังงั้นล่ะ...เขาตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า...คนเดี๋ยวนี้ชอบของแปลก..เออ..เวรกรรม เวรกรรม อามิตาพุด

ต่อกันที่**ข้อ ๒.** เรื่องแสงสว่างของกสิณ เรื่องนี้คงเป็นที่สงสัยไม่เฉพาะแต่ท่านที่

ปฏิบัติเท่านั้น นักศาสนวิทยา และนักอ่านทั้งหลายบอกว่าไม่เคยผ่านตา .. จริงแล้ว.. เรื่อง "ความสำคัญแห่งแสงสว่าง" นั้นมีปรากฏเป็นพุทธดำรัส ที่ทรงตรัสสอนด้วยพระองค์เอง ดังปรากฏในพระไตรปิฎก ดังนี้

สมัยเมื่อพระอนุรุธะ (เอคทัคเยี่ยมยอดทางทรงฌาน) ฝึกปฏิบัติกสิณอยู่กับสำนักพระสารีบุตร อัครสาวกเบื้องขวา แต่ปฏิบัติยังไงปฏิบัติไม่สำเร็จ คิดจะเลิกปฏิบัติ .... ขณะที่พระอนุรุธะกำลังกำหนดนิมิตอยู่นั้น พระพุทธองค์จึงทรงแทรกเข้าไปในนิมิตเฉพาะหน้าพระอนุรุธะ และทรงตรัสว่า... " เมื่อเธอมนสิการถึงแสงสว่าง แล้วแสงสว่างปรากฏในนิยมาแห่งมนัส (ใจ=กายในกาย) .. ถ้าหากแสงสว่างนั้นปรากฏไม่ชัด หรือ ไม่ค่อยสว่าง หรือปรากฏได้ไม่นานนั้น เป็นเพราะเธอไม่อาจประคองนิมิตไว้ ณ นิยะมะนั้น ๆ ได้ เธอต้องประคองนิมิตให้ตั้ง ณ นิยะมะ อยู่เสมอ เธอก็จะกำหนดเห็นแสงสว่างได้ และเห็นรูป (โอปาติกะ) ทั้งหลายได้ด้วย....แต่แสงสว่างอยู่ได้ไม่นาน ปรากฏเพียงชั่วครู่ ชั่วขณะหนึ่งแล้วอันตรธานหายไป แสงสว่างแห่งกสิณนั้น จะมีไว้เพื่อเปรียบเทียบกับแสงสว่างที่จะเกิด ต่อเนื่องเมื่อนำดวงแสงสว่างแห่งกสิณที่ปฏิบัติด้วยอาปานัสติจากบนบก ลงไปปฏิบัติเมตตาพรหมวิหาร + มรณานุสติ ต่อที่ใต้น้ำ แสงสว่าง หรือดวงที่เกิดขึ้นนี้ เรียกว่า "**ดวงอัปปมัญญา**" เป็น**องค์แห่งโพชฌงค์** ความต่อเนื่องของการปฏิบัติจะเปรียบเสมือนดั่งสายโซ่ ที่แต่ละข้อจะต่อเรียงร้อยรัดเป็นสายเดียวกัน โดยขั้นตอนการปฏิบัติจาก อาปานัสสติ - สติปัฏฐาน - กสิณนิมิต - มรณานุสติ - เมตตาพรหมวิหาร - โพชฌงค์

ทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้นเรียงลำดับกันไป เหมือนกินอาหาร ลิ้นรู้รส - อิ่ม - อาหารย่อย - บำรุงร่างกายให้เจริญเติบโต ลักษณะการต่อเนื่อง เอื้ออาศัยขององค์ธรรมในการปฏิบัตินั้น เป็นพุทธพจน์ปรากฏในพระไตรปิฎกบาลี ว่า

อาปานสฺสติ ภิกขเว ภาวิตา พหุลีกตา; จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน ปริปูเรนติ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา ภาวิตา พหุลีกตา; สตฺต สมฺโพชฺฌงฺเค ปริปูเรนติ สตฺต สมฺโพชฌงคม ภาวิตา พหุลีกตา; วิชา วิมุตฺตึ ปริปูเรนติ ฯ

.. ความสำคัญเหนืออื่นใดของ "กสิณ" ที่ผู้จะผ่านเส้นทางสู่พระนิพพาน จะมิอาจก้าวข้ามไม่ปฏิบัติเสียมิได้ ก็เพราะว่า..." กสิณ เท่านั้นที่มีสภาวะ ....อารมณ์ "เพิก (แปรภาพให้เป็นไปตามปรารถนา)" ทั้งนี้เพื่อนำไปใช้ในการตัด, ละ "อรูป (คือนาม)" ทิ้ง

สัญญา ในขั้นของการขึ้นสู่ "**เนวสัญญานาสัญญายตนะ อรูปาวจร**" ตรงนี้ หากไม่มีอารมณ์ "เพิก" ของกสิณ ก็ฝ่าด่านไม่ได้ หมายถึง ตาลยอดด้วน คือ ไปไม่ถึงพระนิพพาน กสิณ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งยวด ต่อโยคาวจร ทุกท่าน ด้วยประการ ฉะนี้ ฯ.....

ขอความสุขสมหวัง สวัสดี เจริญในธรรม ก้าวหน้าในธุรกิจการงาน พบพานสิ่งอันปรารถนา ได้สร้างมหากุศล ดำรงค์ตนในความสุขทุกขณะทิวาราตรีกาลเทอญ....
เจริญพร

ก่อนที่จะเริ่มปฏิบัติกสิณในทุกครั้งนั้น ผู้ปฏิบัติต้องเริ่มทำกายนอก และ กายในให้พร้อมเสียก่อน (ไม่ใช่ว่าอยากจะทำกสิณ ก็เอาแผ่นกสิณมาตั้ง แล้วก็นั่งมองลืมตาหลับตา นึกภาพ อย่างที่ในตำราทั้งหลายเขียนไว้ =นั่นน่ะผิดนะ) ผู้ที่เริ่มหรือผู้ที่ทำกสิณอยู่แล้ว เมื่อเริ่มแต่ละคราว ก็ต้องเริ่มต้นโดยการทำอาปานสติ คือ ตรวจสอบลมหาใจเราเสียก่อน โดยหายใจเข้า ตั้งลม และหายใจออก ดูว่าทั้ง ๓ จังหวะนั้นเท่ากันหรือไม่

จากนั้น จึงตรวจสอบความพร้อมของกายในกาย โดยการเปล่งเสียงจากนิยะมะ (ฐานปถวีธาตุ) ให้พร้อมกับวาจา

จากนั้นเข้าสู่มนสิการ คือ คณา อันได้แก่การเดินปะคำ พร้อมเสียง และภาพที่เราจะระลึกนั้น ได้เคลื่อนตามไปสู่ฐานที่ตั้งของลมหาใจ ณ จุดนิยะมะ (ฐานปถวีธาตุ) หรือไม่ เพื่อตรวจดูความพร้อมของปัญจทวารวิถี

การที่ต้องปฏิบัติเช่นนั้น ก็เปรียบ เสมือนนักกีฬา ก่อนที่จะลงสนามแข่งขันจริง

ต้องวอมส์อัพให้ร่างกายพร้อมเสียก่อน ในทางปฏิบัติ คือให้ "กาย -ใจ" ทำงานสอดประ-สานเป็นหนึ่งเดียวกัน โดยเฉพาะไม่ให้จิตสอดส่ายไร้จุดหมาย บังคับให้ "ใจ" ระลึกอารมณ์เดียวของการปฏิบัติครั้งที่ผ่านมา

เมื่อร่างกายภายนอก (กายสังขาร) พร้อม และกายในกายพร้อม ก็จะมีสัญญาณบอกให้รู้ นั่นคือ "**ปิติ**" นั่นแหละ **คือ สัญญาณ**ที่บอกผู้ปฏิบัติว่า ณ ขณะเวลานั้น **พร้อม** แล้วที่จะ**ก้าวเข้าสู่การปฏิบัติ "อัปนาสมาธิ"** อันเป็นวิถีแห่งมโนทวาร

สำหรับผู้ที่เริ่มปฏิบัติกสิณเป็นครั้งแรก (เมื่อผ่าน ๕ ขั้นตอนชำนาญได้ผลมาแล้ว) ก็ให้ระลึกถึงอารมณ์ที่เราตั้งแผ่น นะโม…ไว้ตรงหน้า ระยะห่าง มุมเอียง เท่ากัน (ระยะห่างนี้ เราจะรู้ความแตกต่างนับตั้งแต่ขั้นที่ ๑ คือวางแล้วท่องตัว นะ...โม..แต่แรกแล้ว) ในขณะที่มือทั้งสองเดินประคำ นำอารมณ์ "ปิติ" ที่ได้ตัว นะ..โม..(ที่เราได้มา..แต่ละคนไม่เหมือนกัน) กำหนดไว้ ณ กึ่งกลางของแผ่นกสิณ ที่วางตรงหน้านั้น

มีจุดที่ต้อง**ควรทราบ**อย่างหนึ่ง สำหรับผู้ปฏิบัติ คือ อารมณ์ที่จะระลึกถึง "ปิติ" นั้น ผู้ปฏิบัติไม่สามารถสร้างขึ้นมาเองได้ แต่จะเกิดขึ้นเอง เพราะได้ปิตินั้นมาแล้ว แต่ความแตกต่างของแต่ละคนนั้น จะอยู่ที่การได้อารมณ์ "ปิติ" นั้นอยู่ในช่วงขณะจิตไหน คือได้ตอนอุปาทะ (หาใจเข้า) ฐิติ (ตั้งลม)หรือภังคะ (หายใจออก) เราเคยทำได้ในสภาวะไหน อารมณ์ที่ระลึกก็จะเกิดขึ้นในขณะจิตนั้น คือถ้าเราได้ปิติตอนหาใจเข้าก็จะเกิดตอนหาใจเข้าทุกครั้งไปไม่เปลี่ยนแปลง เพราะมีปะคำเป็นอุปกรณ์ควบคุมอยู่แล้วความพร้อมแห่งอารมณ์อันทำให้เกิด "ปิติ "นี้แม้ว่าเราจะเปลี่ยนอริยาบทเป็น นอน ยืน เดิน "ปิติ" ก็ไม่หายไป (นี่แหละที่เราได้รู้ว่ามีการเดินปฏิบัติ นั้นก็คือ การปฏิบัติรักษา "ปิติ" ไม่ใช่เดินเพื่อ "รู้ทันจิต" อย่างที่สอนกัน)

อารมณ์ "ปิติ" ที่ไม่เปลี่ยนแปลงนี้ ภาษาปฏิบัติเรียกว่า "**อารมณ์แนบแน่น**" ซึ่งอารมณ์นี้จะเป็นไปเมื่อเข้าไปตั้งอยู่ที่นิยะมะ (ฐาน) ที่ตั้งแห่ง "ใจ" เป็นอารมณ์ที่ไม่แปรเปลี่ยน จึงเรียกว่า "**อารมณ์แห่งอัปนาจิต**" เป็นสัญญาณบอกให้เรารู้ว่า ณ ขณะเวลานั้น เราได้ยืนอยู่ปากประตูทางเข้าแห่ง "**มโนทวารวิถี**" (**มิติแห่งใจ**) แล้ว

ตามหลักแห่งพระอภิธรรมนั้น ได้กล่าวไว้ในเรื่องของอารมณ์ ของการรวมเป็นหนึ่งเดียวนี้ว่า "**อัปนาจิต**" คือ ประกอบไปด้วย ดวงจิตย่อยถึง ๓๕ ดวง

กล่าวโดยพิศดารถึง ๖๗ ดวง คือ มหคตจิต ๒๗ โลกุตรจิต ๔๐

และเมื่อก้าวเข้าสู่มโนทวารวิถี คือ ใช้**กายในกาย** เป็นตัวระลึกรู้อารมณ์ สภาวะแห่งจิตจะเป็น ๒๖ ดวง

โดยพิศดาร ๕๘ ดวง คือ มหคตกุศลจิต ๙ มหัคตกิริยาจิต ๙ โลกุตรจิต ๔๐

ที่กล่าวรายละเอียดเช่นนี้ ก็เพื่อให้เห็นว่า สภาวะการเข้าถึงอัปนาสมาธิ อันเกิดโดยมโนทวารวิถีนั้น สามารถควบคุมสภาวะ-สรรพสิ่งทั้งปวง โดยเฉพาะเรื่อง "ผลบุญ" คือ **มหคตกุศลจิต** คือ **จิตอันเป็นผลบุญอันยิ่งใหญ่** ตัวนี้แหละที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติได้รับผลทันที (ณ ขณะเวลาที่ต้องการ แม้จะให้ผลบุญนั้นแสดงอย่าง ฉับพลัน เดี๋ยวนั้นก็ย่อมได้) ผู้ปฏิบัติจึงได้สิ่งที่ปรารถนา

มักมีคำกล่าวกันในหมู่ผู้ชอบ "สู่รู้" (แต่ไม่ค่อยชอบปฏิบัติ) ว่า การปฏิบัติกสิณเป็นเรื่องของ ฤาษี โยคี ปฏิบัติเพื่อได้ฌาน ฤทธิ์ พูดให้เก๋เป็นภาษาบาลีเพื่อให้ดูน่าเชื่อถือว่า เป็นไปในทาง "โลกิยะ" ความเป็นจริงแล้ว คนพวกนี้ชอบเรียนรู้ และชอบปฏิบัติ แต่ไม่ใช่ปฏิบัติชอบ (ปฏิบัติชอบ คือปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค ส่วนชอบปฏิบัติ คือ ทดสอบไปเรื่อยแต่ไม่สำเร็จสักเรื่อง)

เลยไม่ทราบว่า "กสิณ" คือ ต้นทางแห่งทางแยก (ทางสองแพร่ง) ที่ผู้ที่จะเข้าสู่มโนทวารวิถี จะต้องมาหยุดตรงนี้ แล้วเลือกว่าจะไปทางซ้ายหรือขวา เพราะมีทางให้เลือก (ในการปฏิบัติกสิณนี่แหละ) ว่าจะไปซ้ายคือ ปฏิบัติกสิณแบบ "**โลกิยอัปนาวิถี** (เอาแต่ฤทธิ์เท่านั้น)" หรือ จะปฏิบัติกสิณแบบ"**โลกุตรอัปนาวิถี** (ไปสู่เส้นทางนิพพาน)" ตรงนี้เป็นจุดที่ผู้ปฏิบัตินั้นต้องเลือก เพราะมีความแตกต่างกันโดยสภาวะแห่งจิต คือ

โลกิยะอัปนาวิถี จะประกอบด้วย มหคตจิตทั้ง ๒๗ ดวงเท่านั้น โลกิยอัปนาวิถีนี้กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ วิถีจิตอันทำให้เกิดฌาน แต่ไปไม่ถึงพระนิพพาน แต่ก็รู้ว่าพระนิพพานไปทางไหน ...ดังนั้นเราจึงได้อ่านพบในพระไตรปิฎกที่ ฤาษีมีฤทธิ์ เหาะเหิน เดินอากาศ เหยียบน้ำ ดำดินได้ เป็นอาจารย์ของพระมหากษัตริย์ แต่ในที่สุดต้องมาเป็นศิษย์พระพุทธเจ้า ดั่งเช่นชลิลทั้ง ๔ พี่น้องเป็นต้น ก็เพราะรู้ว่าตนเองนั้นแม้มีฤทธิ์ก็ไปนิพพานไม่ได้

ดังนั้น การเริ่มต้นต้องตัดสินใจเสียแต่แรก คือ นับแต่ตรงเริ่มต้นจะเข้าสู่การวางอารมณ์ "ปีติ" ไปบนแผ่นกสิณนั้น จะเลือกเดินทางใด ซ้ายหรือขวา สำหรับในเส้นทางที่เราปฏิบัตินี้ คือ เส้นทางอันมีจุดหมาย คือ พระนิพพานเป็นเป้าหมาย แม้กระนั้นเรื่อง

ฤทธิ์ทั้งหลายก็ย่อมได้เป็นปกติธรรมดา คือเป็นแค่ทางผ่านเพียงสักแต่ว่ารู้ ทำได้ แต่ไม่ใช่มีฤทธิ์เอาไว้โอ้อวดหากินเลี้ยงชีพ เพียงมีฤทธิ์ไว้สยบพวกมิจฉาทิษฐิ หรือ ผู้สงสัยความมีอยู่แห่งพุทธานุภาพเท่านั้น พรุ่งนี้เรามาต่อกันในการเริ่มกำหนด "ดวงกสิณ" หรือ "การกำหนดนิมิตกสิณ" ทำอย่างไร....

ด้วยอำนาจแห่งพระรัตนตรัย จงดลบันดาลให้ทุกท่านสุขสำราญเบิกบานใจ ในกุศลผลบุญอันได้ปฏิบัติ สิ่งใดอันอธิษฐานไว้จงสัมฤทธิ์ผล ในบัดดลทันใด ทันใจทุกท่านเทอญ...เจริญพร

เมื่อได้วอร์มอัพ โดยการปฏิบัติในส่วนของปัญจทวารวิถี ทั้ง ๕ ขั้นตอน จนเกิดความพร้อม คือ " ปีติ " แล้ว ผู้ที่จะทำกสิณ พึงนำอารมณ์แห่งปีติ+ภาพ อันทำให้เกิดปีตินั้น กำหนดไว้ ณ กึ่งกลางของแผ่นกสิณ ความสำคัญของการกำหนด อารมณ์"ปีติ"+ภาพนี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง ในการปฏิบัติกสิณ

ซึ่งการกำหนดระยะห่าง การเอียงซ้าย ขวานั้น เราได้ผ่านขั้นตอนจากการวางแผ่นนะโม สรุปว่า วางแผ่นนะโม..แบบไหน กสิณ ก็วางแบบนั้น และกำหนดภาพนั้นลงไปบนแผ่นกสิณ พร้อมกับมองแบบปกติ ไม่ต้องเพ่ง (ห้ามเพ่งหรือจ้อง) ให้เหมือนกับเรานั่งมองท้องทะเล หรือ ดูวิวทิวทัศน์ไกล ๆ ปล่อยตาให้สบาย ๆ ในตอนแรก ๆ ที่กำหนดวางภาพ และอารมณ์ลงไปบนแผ่นกสิณนั้น ภาพจะไม่เกิดขึ้นให้เห็น จะหายไป นี้เป็นเรื่องปกติของผู้เริ่มปฏิบัติกสิณ เพราะยังไม่เข้าใจในการกำหนดตำแหน่งภาพ จริงๆ แล้วก็เหมือนกับเรานั่งกินลมชมวิว มองไปในท้องฟ้านึกถึงคนโน้นคนนี้ ก็เกิดภาพ เป็น -

ตอน ๆ ให้เราเห็น ซึ่งมั่นใจว่าทุกท่านมีประสบการณ์ดั่งนี้มาแล้ว ซึ่งเป็นธรรมชาติ.... และในอากัปกริยาเดียวกันนั่นแหละ นำเอาลักษณะดังกล่าวนั้นมาใช้

..ปล่อยสายตาสบาย ๆ มองไปที่**ตรงกลาง**ซึ่งเรา กำหนดภาพพร้อมอารมณ์ "ปีติ" ลงไป อย่าไปห่วงถ้าภาพหายไป เพราะยังไงแรกๆ ภาพหายไปแน่นอน สิ่งที่จะเกิดซ้อนขึ้นมาแทนภาพ คือ ลักษณะของแสงสว่าง ตอนแรกๆ จะขาวๆ มัวๆ บางทีก็เป็นจุดขาวเล็ก ๆ วิ่งไปมา แป๊บเดียวหายไปแล้ว ลักษณะดั่งนี้ เนื่องจากเราสุดลมหาใจ คือ เมื่อแรกเริ่ม จะห่วงไปหลายอย่าง คือ ไหนจะห่วงลมหาใจ ไหนจะห่วงเรื่องอารมณ์ "ปีติ" ไหนจะห่วงเรื่องตำแหน่งที่กำหนดภาพบนกสิณ คือไม่รู้ว่าอะไรก่อนหลัง วุ่นวายไปหมด ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่ต้องเกิดขึ้น...ไม่ใช่เรื่องผิดธรรมดา ใครก็ต้องเป็น เปรียบเสมือนเราหัดขับรถที่ใช้เกียร์ ตอนแรกๆ จะงุนงง ไม่รู้เกียร์หนึ่งเกียร์สอง ตามองเกียร์ไป เท้าก็ไม่ยอมเหยียบครัส ก็เข้าเกียร์ไม่ได้ แต่สักพักเราจะปรับได้เองโดยธรรมชาติของแต่ละคน ซึ่งเป็นเรื่องที่สอนกันไม่ได้ แต่ให้เพียรทำตามที่บอก รับรองทำได้แน่นอน เหมือนเพียรขับรถไม่ช้าก็ขับเป็น ฉันใด ฉันนั้น

เมื่อได้ปฏิบัติไปสักพักหนึ่ง ภาพที่เรากำหนดไว้นั้น จะเริ่มเปลี่ยนไป เป็นวงรีคล้ายกับพระจันทร์ข้างแรม คือ ขาวลงมาเป็นลักษณะวงแหวนจากด้านบนบ้าง จากด้านซ้ายบ้าง จากด้านขวาบ้าง เป็นลักษณะจันทร์เสี้ยว แล้วจะค่อย ๆ ขยายตัวพร้อมความสว่าง กระจายไปในแผ่นกสิณ อย่าตื่นเต้น มองแบบสบาย ๆ สิ่งที่เห็นนั้นเรียกว่า "แสงกสิณ" ยังไม่ใช่ "ดวงกสิณ"

แต่ถ้าหากว่า เห็นเป็นวงกลมสองวง (คือลักษณะของแผ่นกสิณ ๒ แผ่น) วิ่งจากซ้ายและขวาเข้ามาซ้อนกันเป็นสีดำ ๆ หรือ มัว ๆ ก็ให้รู้ว่า นั่นคุณกำลัง " เพ่ง " หรือ " จ้อง " แผ่นกสิณ จึงเกิดภาพลักษณะดังกล่าว ให้หยุดมองแผ่นกสิณ แล้วกลับไปหายใจเข้ามาตั้งที่ปถวีธาตุใหม่

จากนั้นเริ่มต้นเหมือนกับที่ผ่านมา การกำหนดตำแหน่งภาพ+อารมณ์"ปีติ" บนแผ่นกสิณ และสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นจุด-แสงสว่าง บนแผ่นกสิณนั้น เรียกว่า "นิมิต" ตามปรากฏในหลักปฏิบัติแห่งปฏิสัมภิทามรรค ซึ่งนิมิตนี้ผู้ปฏิบัติอันเรียกว่า โยคาวจร จะใช้เป็นเครื่องมือส่องทางไปจนถึงพระนิพพานจึงทิ้ง "นิมิต" นี้ ดังมีปรากฏในพระไตรปิฎกบาลี ว่า...

" สมัยหนึ่ง พระอานนท์ ได้ถามพระพุทธองค์ว่า **"นิมิต" สำคัญอย่างไร ? จะต้องใช้ "กสิณนิมิต" ประกอบอัปนาสมาธิไปสิ้นสุด เมื่อใด ?**

...พระพุทธองค์ทรงตรัสตอบว่า...ดูก่อนอานนท์ นิมิตนั้นเปรียบเสมือนเรือ ที่โยคาวจร (ผู้ปฏิบัติ) ใช้เป็นพาหนะอาศัยข้ามโอฆสงสาร **ตราบเมื่อเขาได้ถึงฝั่งพระนิพพาน เขาก็ไม่จำเป็นต้องแบกเรือ (อาศัยนิมิต) ขึ้นไปด้วย เขาย่อมละเรือนั้นเสีย** ฉะนี้ ฯ"

เมื่อสภาวะแห่งความพร้อมของ "ใจ" ได้ปรับเข้าสู่ความเสมอกัน คือ จัดระดับสายตา ระยะห่าง และ จังหวะแห่งการตั้งลม ณ นิยะมะ(ฐาน) ได้ลงตัวแล้ว แสงสว่างแห่งกสิณจะเริ่มปรากฏชัด (จะสังเกตุว่าเราทำถูกต้องหรือไม่ จากแสงแห่งกสิณ ถ้าชัดใส ไม่พร่ามัว แสดงว่าเราได้ท่าปฏิบัติ และวางอารมณ์ได้ถูกต้อง ถูกระยะให้จำตำแหน่งไว้)

เรื่องการจำตำแหน่ง (การเกิดแสงกสิณ) นี้สำคัญยิ่ง เหมือนเป็นทางลัดอย่างหนึ่ง (กล่าวโดยประสบการณ์) คือ ถ้าหากสมมุติว่าแสงสว่างขึ้นมาทางซ้าย มองกี่ทีหายใจกี่ทีก็เกิดขึ้นทางซ้าย ทีนี้ตอนต่อไปก็ไม่ต้องกำหนดอารมณ์"ปิติ"+ภาพไว้กึ่งกลางแผ่นกสิณเอาไปไว้ที่ตรงเกิดแสงนั้นเลย คือ ดักไว้เลย ...

จริงแล้วสนุกมาก..เหมือนเล่นเกมส์..เล่นไล่จับ..เพราะแสงสว่างบางทีก็เลื่อนหนีไปสุดขอบแผ่นกสิณ ตามกันรอบแผ่น บางทีลืมหายใจเป็นครึ่งค่อนชั่วโมง ไว้ลองปฏิบัติเองก็จะรู้ สิ่งที่ลืมบอกไปอย่างหนึ่งคือ...เวลาทำกสิณ ต้องลืมตานะ เหมือนกับเราดูตัว นะ... โม... นั่นแหละ...ที่จะกระซิบอีกอย่างหนึ่งคือ...หลังจากทำกสิณไปสัก ๑ week ลองสังเกตุดูผลของการอธิษฐาน ตามปกติอย่างที่เราเคยทำ(สมัยก่อนที่จะเข้าทำกสิณ) จะเห็นว่าผลที่ปรากฏตามคำอธิษฐานนั้น เร็วแทบจะทันทีทันใด นี่คือสิ่งที่เราจะเปรียบเทียบได้

...ทั้งนี้ยังไม่ได้หมายถึงว่า ได้ดวงกสิณแล้วนะ เพียงแค่เห็นแสง..แว๊บ ๆ วับ ๆ ตามจับกันวุ่นนั่นแหละ... ในความพิศดาร และสิ่งที่เกิดขึ้นบนแผ่นกสิณ แม้จะเป็นแผ่นน้อย ๆ แต่ขอให้ทราบไว้ตรงนี้เลยว่า **จักรวาลทั้งจักรวาล ได้ถูกย่อส่วนมาไว้ในแผ่นกสิณนี้** ซึ่งเราสามารถกำหนดเลือก มองไปยังสถานที่ใด ๆ ตามปรารถนาก็ได้ ซึ่งทั้งนี้ต้องผ่านขั้นตอนของแสงกสิณที่จะขยายออกมาเต็มแผ่น ซึ่งจะมีลักษณะขาวใส นวลเหมือนแสงจันทร์ ซึ่งการจะทำให้ได้เช่นนั้น ต้องเข้าสู่การปฏิบัติด้วย "ใจ" หรือ กายใน

กาย โดยเฉพาะ มีวิธีปฏิบัติเฉพาะเรียกว่า "**มนสิการโกศล**" ซึ่งเราจะกล่าวถึงกันต่อไป ขอความสุขสวัสดีมีชัย ปรารถนาสิ่งใดอันเป็นกุศล ขอจงสัมฤทธิผลสมดังอธิษฐานทุกประการ ทุกท่านเทอญ ฯ ....เจริญพร